www.albayan.ae
الصحي
البيان الإمارات
بالتعاون مع هيئة الصحة بدبي DUBAI HEALTH AUTHORITY

إقبال متزايد على التطعيم ضد «كوفيد 19» في مراكز «صحة دبي»

تشهد المراكز الصحية المخصصة لأخذ لقاح «فايزر- بايونتيك» المضاد لفيروس كورونا المستجد بهيئة الصحة بدبي إقبالا متزايداً من الفئات المتعددة التي تستهدفها المرحلة الأولى للحملة التي ستستمر حتى نهاية مارس المقبل.



التطعيم أمان واطمئنان

- مجاني
- اختياري ومتاح للجميع
- إقبال متزايد للحصول على اللقاح

المرحلة الأولى تستهدف:

- كبار المواطنين، وكبار السن من المقيمين (60 سنة فما فوق)، وأصحاب الأمراض المزمنة وأصحاب الهمم
- خط الدفاع الأول في القطاعين الحكومي والخاص
- العاملين في المهن الحيوية الأخرى

الجرعة الثانية من التطعيم ستكون بعد 21 يوماً من الجرعة الأولى

• يمكن حجز موعد لأخذ اللقاح عن طريق:

- تطبيق هيئة الصحة DHA
- مركز الاتصال الموحد بهيئة الصحة بدبي عبر الرقم المجاني (800342).

هل يمكن لمن أصيب سابقاً بـ«كوفيد 19» أخذ التطعيم؟

نعم. على أن يكون قد مر على الإصابة أكثر من 3 أشهر.

في حال أخذ تطعيم آخر غير مرتبط بمرض «كوفيد 19» (مثل لقاح الإنفلونزا)، هل يمكن للشخص الحصول على تطعيم «كوفيد 19» ؟
نعم. ولكن يجب أن يكون قد مر على ذلك أكثر من 4 أسابيع

قد لا أكون متواجداً في دبي لأخذ الجرعة الثانية من التطعيم، هل يمكن تغيير الموعد ليوم آخر؟
نوصي بضرورة الالتزام بالإجراءات والمواعيد الخاصة بالتطعيم، لضمان الحصول على مستوى المناعة المطلوب والاستفادة القصوى من اللقاح

هل يمكنني الاستغناء عن لبس الكمامة بعد أخذ تطعيم «كوفيد 19»؟

يجب الالتزام بلبس الكمامة وأخذ جميع التدابير الاحترازية للوقاية من «كوفيد 19»، وفق الإجراءات المتبعة في إمارة دبي.

هل التطعيم آمن لأصحاب الأمراض المزمنة؟

نعم. التطعيم آمن، وفعّال، ويوصى به لأصحاب الأمراض المزمنة؛ كونهم من الفئات الأكثر عرضة لمضاعفات «كوفيد 19».

البيان الصحي

2.2 مليون مكالمة استقبلتها «صحة دبي» العام الماضي



دبي - البيان الصحي

بلغ عدد المكالمات الهاتفية التي استقبلها مركز الاتصال الموحد بهيئة الصحة بدبي خلال العام الماضي (2,210,195) مكالمة هاتفية، بينها (870،732) مكالمة حول «كوفيد 19» و(49،651) مكالمة لحجز موعد فحص «كوفيد 19». كما بلغ عدد المواعيد التي تم حجزها ضمن خدمة «طبيب لكل مواطن» عبر مركز الاتصال الموحد (124,780)، وعدد الرسائل النصية (188،970) رسالة، فيما وصل عدد الدردشات عبر الموقع الرسمي للهيئة (272،129) دردشة، وعدد الاستفسارات والمحادثات عبر قناة واتساب الأعمال (81،878) استفساراً. وأكدت فاطمة الخاجة، مدير إدارة سعادة المتعاملين بهيئة الصحة بدبي، الدور المهم والفاعل الذي قام به مركز الاتصال الموحد خلال العام الماضي رغم الزيادة الكبيرة في عدد المكالمات المستلمة، حيث حافظ المركز على جودة الخدمة المقدمة وسرعة الاستجابة والرد على المتعاملين، مشيرة إلى قيام المركز بتدريب 270 موظفاً وتزويدهم بآخر المعلومات والمستجدات والقرارات التي يتم اعتمادها من الجهات المعنية، ومتابعة أدائهم بشكل مستمر لضمان التميز في تقديم الخدمات وفق أعلى معايير المهنية والممارسات العالمية في هذا المجال.

خدمات

واستعرضت القنوات والخدمات المتعددة التي يقدمها مركز الاتصال الموحد بهيئة الصحة بدبي على مدار الساعة من خلال المكالمات الهاتفية والدردشة الفورية المباشرة مع المتعاملين، والبريد الإلكتروني، وقنوات التواصل الاجتماعي، وخدمة واتساب الأعمال، حيث يقوم المركز بالتواصل المباشر مع المتعاملين وحجز وإدارة المواعيد الطبية بكافة مراكز الهيئة ولأكثر من 97% من عيادات هيئة الصحة بدبي، إضافة إلى حجز المواعيد الطبية ضمن خدمة «طبيب لكل مواطن»، كما يوفر المركز خدمة الاستعلام عن حالة الطلب لخدمات اللياقة الطبية والصحة المهنية، والاستعلام عن حالة الطلب لخدمات التراخيص الطبية. وأكدت على الحرص الذي توليه هيئة الصحة بدبي لرصد ومتابعة وتقييم أداء مركز الاتصال الموحد من خلال لوحة تفاعلية موحدة لجميع المؤشرات لضمان التميز والفعالية في تقديم الخدمات بما يفوق تطلعات المتعاملين، لافتة إلى أن المركز يقدم خدماته من خلال ست لغات هي: اللغة العربية كلغة رسمية، والأوردو، والتاغلوغ، والهندية، والمالايالم، والصينية.

870
ألفاً منها حول «كوفيد 19»

49.6
ألف مكالمة لحجز موعد فحص الفيروس

تواصل

وقالت الخاجة: إن الهيئة أطلقت خلال شهر أبريل الماضي خدمة واتساب الأعمال، والتي تعتمد على التواصل المباشر مع أفراد المجتمع على مدار الساعة من خلال توظيف تقنية الذكاء الاصطناعي لزيادة سرعة ودقة التواصل وفعالية الاستجابة والرد على كافة استفسارات المتعاملين. وحول الدور الذي قام به المركز خلال العام الماضي والمتعلق بجائحة «كوفيد 19» أشارت الخاجة إلى جهود المركز في التعامل مع أسئلة واستفسارات المتعاملين، حيث تم تخصيص رقم مركز الاتصال الموحد 800342 كرقم رئيسي للإجابة على كافة الاستفسارات المتعلقة بفيروس «كوفيد 19»، وتسليم نتائج التحليل لفيروس كورونا في حال خلو الشخص من الفيروس، وحجز المواعيد الطبية لخدمة طبيب لكل مواطن، والتشخيص المبدئي للمتعامل وتحديد الإجراءات التي يجب اتباعها للحصول على فحص كورونا عند الحاجة لذلك، واستلام وتسجيل الشكاوى بكافة أنواعها، وتسجيل حالات الإبلاغ عن الحالات المشتبه بإصابتها بالفيروس، مشيرة إلى أنه كان يتلقى خلال العام الماضي أكثر من 18000 مكالمة يومياً في أوقات الذروة، حيث يتم إعطاء الأولوية على نظام الانتظار للرد على جميع الاستفسارات الخاصة «بخط كورونا»، كما يتم مراقبة ومتابعة أعداد وحجم المكالمات الواردة وطبيعة الاستفسارات على «خط كورونا» بشكل آني من خلال لوحة بيانات تفاعلية موحدة.

ارتداء ملابس أنيقة يجعلك تميل لخيارات طعام صحية

اكتشف باحثون صينيون أن ارتداء ملابس أنيقة يجعلك أكثر ميلاً لطلب أطعمة صحية في المطعم. ووجدت سلسلة من الدراسات أن رواد المطاعم الذين يرتدون بدلات وغيرها من الملابس الرسمية، يلجؤون إلى خيارات طعام صحية أكثر من أولئك الذين يأكلون وهم يرتدون القمصان والجينز. ويعتقد فريق البحث أن ارتداء ملابس أنيقة أثناء تناول الطعام يجعل المستهلكين أكثر اهتماماً بالانطباع الذي يتركونه، مما يدفعهم إلى خيارات أفضل، مثل تفضيل السلطة على الهامبرغر. ووجد الباحثون أن الملابس الرسمية عززت احترام الذات وأدت إلى اختيارات غذائية صحية. وكشفت النتائج التي نُشرت في مجلة Business Research أن ارتداء الملابس غير الرسمية دفع المستهلكين إلى تقدير الراحة والاسترخاء، وتوجهوا نحو أطعمة ألذ وغير صحية، في حين أن الطلاب الذين يرتدون بدلة وربطة عنق شعروا بضبط أكبر للنفس مما أدى إلى خيارات طعام صحية، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية. (دبي - البيان الصحي)

العمل على الحاسوب طويلاً يهددك بمتلازمة النفق الرسغي

كشفت الرابطة الألمانية لأطباء الأعصاب أن العمل على الحاسوب لمدة طويلة يرفع خطر الإصابة بما يعرف بمتلازمة النفق الرسغي وهو نفق في نطاق الرسغ تمر عبره الأوتار والأعصاب. وإذا تعرضت أنسجته للتورم، تقع الأعصاب تحت ضغط، ما يؤدي بدوره إلى الشعور بالمتاعب. ويشعر المريض بالألم حينما يضيق عصب في الرسغ بفعل التحميل الخاطئ أو الزائد عن الحد مثلاً.

وفي البداية تظهر أعراض المتلازمة في صورة وخز أو تنميل في اليد مثلاً، لا سيما في الإبهام والسبابة والوسطى، وغالباً ما تظهر الآلام ليلاً. وفي وقت لاحق يمكن أن يمتد الألم ليشمل الساعد وصولاً إلى الكتف ومؤخرة العنق.

وعادة ما تكون فرص الشفاء جيدة جداً عند الاكتشاف المبكر للإصابة. وللوقاية من هذه المتلازمة يجب استخدام لوحة مفاتيح وفأرة تتمتعان بتصميم مريح، مع مراعاة أخذ فترة راحة قصيرة من وقت إلى آخر لتعويض الحركات الرتيبة أثناء العمل على الحاسوب مثل نقر الأزرار أو الفأرة. (دبي - البيان الصحي)

15 حالة حروق أطفال يستقبلها مستشفى لطيفة أسبوعياً

حذر الدكتور مأمون المرزوقي، استشاري ورئيس قسم جراحة الأطفال في مستشفى لطيفة للنساء والأطفال في هيئة الصحة في دبي، من ارتفاع حالات حروق الأطفال، لافتاً إلى أن القسم يتعامل مع 15 حالة حروق أطفال أسبوعياً، ويتم إدخال من 4-3 حالات للمبيت داخل المستشفى نظراً لإصاباتهم البليغة بالحروق لأطفال لا تتجاوز أعمارهم عاماً ونصف العام غالبيتها ناجمة عن شرب الأهل الشاي والقهوة. وعادة ترتفع في موسم الشتاء حالات حروق الأطفال، إما بسبب استخدام أجهزة التدفئة، أو بسبب كثرة إقبال الناس على المشروبات الساخنة مثل الشاي والقهوة ومشتقاتها.

وأوضح الدكتور المرزوقي أن حالات الحروق تزداد أيضاً مع بداية موسم التخييم، ورحلات الشواء، وإشعال النار للتدفئة في الصحراء، وكذلك الطبخ على الحطب، ودفن الفحم دون إطفائه في الحدائق، ما قد يتسبب في إصابة بعض الأطفال بحروق، تتراوح حدتها بين المتوسطة والشديدة.

وشدد على أهمية التقيد بالإرشادات الصادرة عن الجهات المختصة واتباعها لتجنب الأخطار، التي قد تؤدي إلى وقوع حوادث فصل الشتاء، التي قد تصيب جميع شرائح المجتمع من أطفال ونساء ورجال وشيوخ، ولعل أكثر الحوادث وأخطرها تلك الحوادث، التي يكون سببها الأطفال باعتبارهم الفئة الأكثر تعرضاً للخطر؛ كونهم لا يدركون حجم المخاطر التي تحيط بهم.

وحذر الدكتور مأمون من أخطار المدافئ بمختلف أنواعها، سواء كانت تعمل على الكهرباء أو الغاز أو الكاز، إضافة إلى الأخطار الناجمة عن النقاط والأسلاك الكهربائية المكشوفة وأسطوانات الغاز.

وأوضح رئيس قسم الحروق في مستشفى لطيفة، أن درجة خطورة الحروق تختلف من حالة لأخرى، وأكثر حالات الإصابة بالحروق غالباً ما تحدث لأطفال أقل من سنة ونصف السنة، بسبب شرب الأهل الشاي والقهوة في منتصف الليل، مشدداً على ضرورة توخي الأهل الحيطة والحذر وإبعاد الأطفال عن الأشياء الساخنة التي قد تجلب لهم ضرراً كبيراً.

وقال الدكتور المرزوقي: إن علاج الحروق يتم حسب درجة وحالة الحرق، فمثلاً حروق الدرجة الأولى وهي أخف أنواع الحروق، وتؤثر على الطبقة الخارجية للجلد فقط. وعادة تكون مصحوبة باحمرار في الجلد وألم عند لمس منطقة الحرق، وربما ينشأ بعض التورم فيها، منها حروق الشمس، الحروق البسيطة الناجمة من التعرض للبخار الساخن. وفي حروق الدرجة الثانية تتضرر الأنسجة الداخلية للجلد، وتكون مصحوبة بألم أكبر وحاد في منطقة الحرق، بالإضافة إلى تقرحات وتورم. وبين أن الحروق من الدرجة الثالثة تعتبر الأكثر خطورة، وفيها تتضرر الطبقة الخارجية للجلد والأنسجة الداخلية تحت الجلد بصورة حادة جداً، وقد تتفحم البشرة فتبدو بنية اللون أو سوداء في هذا النوع من الحروق، أو ربما تصبح بيضاء أو كريمية اللون.

(دبي - البيان الصحي)


د مأمون المرزوقي



مستشفى راشد يوظّف أحدث التقنيات لعلاج نوبات الصرع

- زراعة جهاز صغير تحت الجلد في صدر مريضة وتوصيله بالعصب العاشر
- التقنية تستخدم للمرة الأولى خارج أمريكا الشمالية

دبي–البيان الصحي

تحرص هيئة الصحة بدبي على إدخال أحدث التقنيات العالمية لمستشفياتها ومراكزها الصحية لتقديم أفضل الخدمات التشخيصية والعلاجية للمواطنين والمقيمين وفقاً لأحدث وآخر البروتوكولات العلاجية العالمية.

وقد تمكن فريق طبي بمستشفى راشد التابع لهيئة الصحة بدبي من إجراء أول عملية بتقنية متطورة جداً يتم استخدامها لأول مرة خارج أمريكا الشمالية لتحفيز العصب العاشر لعلاج أمراض الصرع، وذلك لمريضة مواطنة (14 سنة) كانت تعاني من الصرع المستمر المقاوم للعلاجات بالأدوية.

تمكين

وأكد الدكتور عبدالله قاسم استشاري ورئيس قسم جراحة الأعصاب بمستشفى راشد أهمية استحواذ المستشفى بشكل عام والأعصاب بشكل خاص على أحدث الأجهزة والتقنيات العالمية التي تساهم بشكل فاعل في تحسين تجربة المرضى وتسريع عملية الشفاء وتقليل الإقامة داخل المستشفى، إضافة إلى تمكين الكوادر الطبية من تقديم خدمات تشخيصية وعلاجية ذات جودة عالية وفقاً لأفضل البروتوكولات والممارسات العالمية في هذا المجال.

وأشار رئيس قسم جراحة الأعصاب بمستشفى راشد إلى الاهتمام البالغ والدعم المستمر الذي تقدمه الإدارة العليا في الهيئة لتطوير وتحديث مختلف الأقسام الطبية بما فيها قسم جراحة الأعصاب بمستشفى راشد لتعزيز قدراتها التنافسية لتقديم خدمات ذات مستوى عالي من الجودة.

زراعة

من جانبه، أوضح الدكتور محمد الكيلاني، استشاري أمراض الأعصاب والصرع بمستشفى راشد، أن الفريق الطبي بالمستشفى قام بزراعة جهاز صغير الحجم تحت الجلد في منطقة الصدر وتوصيله من تحت الجلد بالعصب العاشر للمريضة، مشيراً إلى أن هذا الجهاز يعد الأول من نوعه الذي يتم استخدامه خارج أمريكا الشمالية، وهو أحدث جيل من هذه التقنيات، حيث يتميز بحجمه الصغير جداً مقارنة بالأجيال السابقة، كما يمكن برمجته بطريقة تقلل من عدد زيارات المريض للمتابعة في العيادة الطبية لفترات متباعدة، وتوفير الوقت والجهد على المرضى الذين يقطنون بمناطق بعيدة، كما يمكن برمجة الجهاز ليعمل بدرجات متفاوتة خلال اليوم.

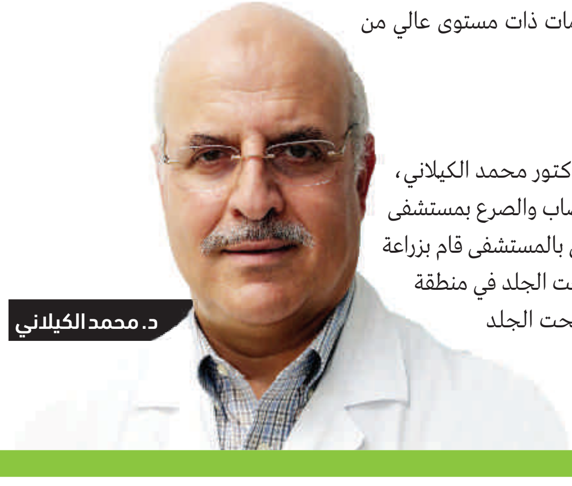
علاجات

وقال الدكتور الكيلاني: إن العملية التي أجراها فريق طبي متخصص بمستشفى راشد مكون من استشاريي أمراض الصرع وجراحة الأعصاب، بعد دراسة حالة الطفلة المريضة التي تعاني من الصرع المستمر المقاوم للعلاجات بالأدوية، ومتابعة حالتها على فترة زمنية طويلة تم خلالها استعمال أدوية عدة للصرع من دون جدوى، حيث قام بعد ذلك الأطباء بتقييم الحالة الاكلينيكية ومراجعة نتائج الفحوصات والأشعة ودراسة الحلول الجراحية المتوفرة.

وأوضح أن القرار الذي اتخذه الفريق الطبي والأنسب لحالة المريضة كان زراعة جهاز صغير يتكون من علبة معدنية بحجم الدرهم يتم زراعتها تحت الجلد وتتصل بسلك رفيع يقوم بتحفيز العصب العاشر من خلال تيار كهربائي خفيف جداً، حيث يؤدي هذا التحفيز إلى تقليل عدد نوبات الصرع، وتحسين جودة حياة المريضة، ويتم برمجة الجهاز خارجياً حسب حالة المريض.

نجاح

وأضاف الكيلاني أن العملية الجراحية التي استغرقت ساعتين تكللت بالنجاح التام وغادرت المريضة إلى منزلها باليوم نفسه، مشيراً إلى أنه سيتم متابعة المريضة خلال الأشهر المقبلة ليتم برمجة الجهاز حسب حاجتها ودرجة استجابتها للأرقام الأولية التي يتم برمجتها في الجهاز بعد الزراعة في منطقة الصدر.


د. محمد الكيلاني


د. عبدالله قاسم

65300 متبرع بالدم من 140 جنسية بدبي العام الماضي

دبي – البيان الصحي

وصل عدد المتبرعين بالدم خلال العام الماضي إلى 65300 من 140 جنسية تمكّن خلالها مركز دبي للتبرع بالدم من جمع (50534) وحدة دم مركّزة من مختلف الفصائل التي يحتاجها المركز، والتي يتم توزيعها على المرضى بمركز الثلاسيميا ومرضى مستشفيات القطاعين العام والخاص في الدولة.


د. مي رؤوف

كما بلغ عدد المقبلين على التبرع بالدم 65300 متبرع، وعدد الصفائح الدموية التي تم سحبها 5447 وحدة، وعدد وحدات بلازما الدم العلاجية المسحوبة من المتعافين من مرض كوفيد 1020 وحدة علاجية، فيما بلغ عدد وحدات الدم التي تم جمعها خلال الدورة التاسعة لحملة دمي لوطني العام الماضي 4452 وحدة دم.

نجاح

وأكد الدكتور حسين السمت مدير إدارة المختبرات بهيئة الصحة بدبي على النجاح الكبير الذي حققه المركز خلال العام الماضي رغم الظرف الاستثنائي الذي يمر به العالم، وقدرته على جمع وتأمين وحدات الدم المطلوبة لمحتاجيها من المرضى، مشيراً إلى أن المركز نفذ خلال العام الماضي 642 حملة من خلال بنوك الدم المتنقلة (الحافلات).

وأشاد الدكتور السمت بمساهمة المرأة الإماراتية في عملية التبرع بالدم، حيث بلغ عدد المواطنات المتبرعات بالدم خلال العام الماضي 1312 متبرعة، فيما بلغ عدد الجنسيات التي تبرعت بالدم خلال العام الماضي لصالح المركز 140 جنسية.

وأعرب عن فخره واعتزازه بارتفاع نسبة سعادة المتعاملين عن خدمات مركز التبرع بالدم والتي وصلت إلى 97%، كما بلغت نسبة ثقة المتعاملين 97%.



50534 وحدة مركّزة جمعها «دبي للتبرع بالدم»

642 حملة نفذها المركز عبر بنوك الدم المتنقلة في 2020

إنجازات

من جانبها، استعرضت الدكتور مي رؤوف مديرة مركز دبي للتبرع بالدم الإنجازات التي حققها المركز خلال العام الماضي فيما يتعلق بتعزيز قدرته وتمكينه من تلبية الاحتياجات المتزايدة للمرضى من وحدات الدم، حيث قامت الهيئة من خلال شراكتها الاستراتيجية مع «دبي القابضة» بتدشين حافلة متطورة للتبرع بالدم خلال شهر نوفمبر الماضي، مجهزة بأحدث الوسائل لضمان راحة وسلامة المتبرعين بالدم، وتمكين المركز من الوصول إلى أماكن تواجد المتبرعين بالدم، حيث تسهم هذه الخدمة بضمان توفير وحدات الدم المطلوبة للمرضى المحتاجين لنقل الدم.

كما قام المركز ببناء خيمة كبيرة وحديثة للتبرع بالدم خلال يوليو الماضي مجهزه بأحدث التقنيات الذكية والأجهزة الطبية لضمان تطبيق الإجراءات الاحترازية وسلامة المتبرعين والعاملين في المركز خلال جائحة «كوفيد 19».


د. حسين السمت

أول حافلة

وقالت الدكتورة رؤوف: إن الهيئة قامت بتطوير أول حافلة للتبرع بالدم في الدولة للعمل بالطاقة الشمسية، خلال شهر فبراير الماضي، تماشياً مع توجهات الدولة واستراتيجية إمارة دبي، للتحول نحو الطاقة النظيفة، حيث تم استبدال بعض الأجهزة داخل حافلة نقل الدم الجديدة، لتعمل بمولدات تستمد طاقتها من الشمس.

ونوهت الدكتورة رؤوف بأن مركز دبي للتبرع بالدم هو أول مركز في الدولة يحصل على اعتماد جمعية بنوك الدم الأمريكية، حيث حاز على هذا الاعتماد الدولي للمرة الأولى في 2012، مشيرة إلى التقنيات المتطورة والخدمات الذكية المتوفرة في المركز لتمكينه من تقديم أفضل الخدمات بما يحقق رؤية هيئة الصحة «نحو مجتمع أكثر صحة وسعادة» واستراتيجيتها في جعل دبي وجهة رائدة للرعاية الصحية من خلال تبني نماذج الرعاية المبتكرة والمتكاملة وتعزيز المشاركة المجتمعية.



الإقبال المتزايد على التطعيم ضد «كوفيد 19» يعكس ثقة المجتمع بجهود الجهات الصحية في الرعاية والحماية

د. فريدة الخاجة تؤكد توفير أعلى درجات الأمن الصحي للمواطنين والمقيمين





خلال التوافد على تلقي اللقاح | تصوير: سالم خميس، أحمد عبيد، إبراهيم صادق، إكزافير ويلسون

دبي - البيان الصحي

أكدت الدكتورة فريدة الخاجة المدير التنفيذي لقطاع الخدمات الطبية المساندة والتمريض رئيس اللجنة التوجيهية لتطعيم (كوفيد 19) في هيئة الصحة بدبي، توفير أعلى درجات الأمن الصحي للمواطنين والمقيمين، وذلك ضمن اهتمامات دبي بصحة الناس واهتمامات الدولة بوجه عام، وشددت على ضرورة عدم الانسياق وراء الشائعات والمعلومات المغلوطة، لافتة إلى أن الإقبال المتزايد على التطعيم ضد «كوفيد19» يعكس ثقة المجتمع بجهود الجهات الصحية في الرعاية والحماية.

كما ردت على بعض التساؤلات والاستفسارات المتداولة فيما يتعلق بالتطعيم، مؤكدة أن اللقاحات تقوم بتدريب أجسامنا على كيفية الحماية من العدوى مستقبلاً، وأنه لا يوجد أي تأثير للقاح على الجينات ولا يمكن أن يؤثر أو يتفاعل مع الحمض النووي.

استفسارات

وأهابت الدكتورة فريدة الخاجة بأفراد المجتمع الاعتماد على الجهات الصحية الرسمية في الدولة للاستفسار عن أي تساؤلات، من دون الانسياق وراء الشائعات، فيما أكدت أن الإقبال المتزايد من قبل أفراد المجتمع على التطعيم، يعكس ثقتهم فيما توفره لهم الجهات الصحية من رعاية وحماية.

تساؤلات

وفي الوقت نفسه أجابت الدكتورة فريدة الخاجة عن بعض التساؤلات والاستفسارات المتداولة، التي جاءت كالتالي:

هل يمكن للتطعيم أن يسبب مرض (كوفيد19)؟

لا يمكن ذلك، إذ إن اللقاح لا يحتوي على فيروس حي. وهذا يعني أنه من غير الممكن أن تصاب بالمرض من خلال التطعيم، كما تقوم اللقاحات بتعليم الجهاز المناعي في الجسم كيفية التعرف على الفيروس المسبب لمرض (كوفيد19) ومن ثم مكافحته، وفي بعض الأحيان قد تسبب هذه العملية بعض الأعراض مثل الحمى، وهذه الأعراض طبيعية وعلامة على أن الجسم في طور بناء الحماية ضد الفيروس المسبب للمرض.

مناعة

وعادة تستغرق عملية بناء المناعة في الجسم عدة أسابيع بعد التطعيم (الحماية من الفيروس المسبب لمرض (كوفيد19)، وهذا يعني أنه من الممكن أن يصاب الشخص بالمرض قبل التطعيم أو بعده مباشرة، لأن اللقاح لم يأخذ الفترة الكافية لبناء الأجسام المضادة لتوفير الحماية.

بعد تلقي لقاح (كوفيد19)، هل هناك احتمالية ظهور نتيجة إيجابية عند الفحص؟

لا، في حال اكتساب الجسم للمناعة، وهذا ما يقوم به اللقاح، قد تظهر النتيجة إيجابية في الفحوصات الخاصة بالأجسام المضادة التي تشير إلى إصابتك بعدوى سابقة، وأن لديك ما يكفي من الأجسام المضادة، ويعمل الخبراء في الوقت الحالي على معرفة كيفية تأثير اللقاح على نتائج الاختبارات الخاصة بالأجسام المضادة.

كنت مصاباً بـ (كوفيد19) وتعافيت، هل أحتاج لأخذ اللقاح لحماية نفسي من الإصابة مرة أخرى؟

نعم. نظراً للمخاطر الصحية للمرض وإمكانية الإصابة به مجدداً، سيتوجب عليك أخذ اللقاح، حتى الآن لا يوجد معلومات حول نسبة ومدة الحماية بعد الإصابة بـ (كوفيد19)، حيث تشير بعض الأدلة إلى أن المناعة الطبيعية قد لا تدوم طويلاً، كما أن المناعة الطبيعية المكتسبة تختلف من شخص إلى آخر.

حتى الآن لا يوجد دلائل علمية حول مدة استمرار المناعة التي ينتجها الجسم من اللقاح. وهذه البيانات يتم دراستها من قبل المختصين.

هل سيقوم اللقاح بحمايتي من الإصابة بـ«كوفيد19»؟

نعم. يعمل اللقاح على تعريف الجهاز المناعي على الفيروس المسبب لمرض (كوفيد19) وكيفية مكافحته.

الحصول على الحماية من المرض أمر مهم جداً، خصوصاً أنه لا يمكن معرفة مدى تأثير مرض (كوفيد19) على الجسم، حتى لو لم تكن من الفئات المعرضة لمضاعفات المرض فقد تكون الإصابة خفيفة أو شديدة أو قد تظهر آثاراً صحية طويلة الأمد، وفي بعض الأحيان قد تتسبب في الوفاة.



ندعو أفراد المجتمع للاعتماد على الجهات الرسمية للاستفسار عن أي تساؤلات

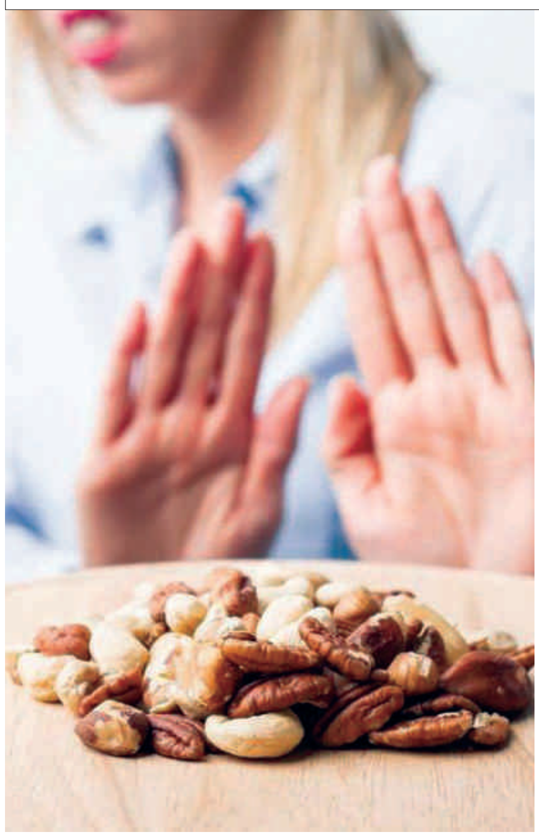
اللقاحات تدرب أجسامنا على كيفية الحماية من العدوى مستقبلاً

عملية بناء المناعة في الجسم تستغرق أسابيع عدة بعد أخذ التطعيم

يعمل اللقاح على تعريف الجهاز المناعي على الفيروس وكيفية مكافحته









حساسية الغذاء

رد فعل لجهاز المناعة على تناول طعام معين



دبي – البيان الصحي

تعتبر حساسية الغذاء رد فعل من جهاز المناعة يحدث مباشرة بعد تناول طعام معين. ويمكن لأية كمية، حتى إن كانت صغيرة من الغذاء المسبب للحساسية، أن تحفز ظهور علامات وأعراض مثل المشكلات الهضمية أو الشرى أو تورم الممرات الهوائية، كذلك يمكن أن تسبب حساسية الغذاء لدى البعض أعراضاً حادة أو تفاعلاً مهدداً للحياة يُعرف باسم فرط الحساسية.

ووفقاً لأطباء «مايوكلينيك» فإن حساسية الغذاء تؤثر على ما يُقدر بنسبة 6 إلى 8 في المائة من الأطفال الذين تقل أعمارهم عن 3 سنوات وعلى نسبة 3 في المائة من البالغين. بالرغم من عدم وجود علاج، يتخلص بعض الأطفال من الحساسية تجاه الطعام كلما تقدموا في السن.

من السهل الخلط بين الحساسية تجاه الطعام والتفاعلات الأكثر انتشاراً المعروفة باسم عدم تحمل الطعام، وبالرغم من أن عدم تحمل الطعام مزعج، ولكنه حالة أقل خطورة ولا يرتبط بالجهاز المناعي.

أعراض

وقد تكون تفاعلات الحساسية تجاه نوع معين من الطعام ليست شديدة، لكن باعثة على الضيق للبعض. للبعض الآخر يمكن أن تكون تفاعلات الحساسية المرتبطة بالطعام تجربة مخيفة ومهددة للحياة. تنشأ عادة أعراض حساسية الطعام في غضون دقائق قليلة أو في غضون ساعتين من تناوُل الطعام الضار.

وتتضمن الأعـراض والعلامات الأكثر شيوعاً لحساسية الطعام مايلي:

وخز أو حكة في الفم

شرى أو حكة أو إكزيما

تورم الشفتين أو الوجه أو اللسان أو الحلق أو غير ذلك من أجزاء الجسم

صفير أو احتقان الأنف أو صعوبة في التنفس

ألم في البطن، أو إسهال أو غثيان أو قيء

الدوخة أو الدوار أو الإغماء

التأق

قد تسبب حساسية الطعام لدى البعض تفاعلات حساسية شديدة تسمى التأق، وقد يسبب هذا التفاعل علامات وأعراضاً مهددة للحياة، بما في ذلك التالي:

- انقباض وتضيق المسالك الهوائية
- تورم الحلق أو شعور بكتلة في الحلق تسبب صعوبة التنفس
- صدمة مع انخفاض حاد في ضغط الدم
- النبض السريع
- الدوخة أو الدوار أو فقدان الوعي
- العلاج الطارئ مهم في حالة التأق. قد يسبب التأق غير المعالج غيبوبة أو حتى الوفاة.

زيارة الطبيب

قم بزيارة طبيب أو أخصائي حساسية إذا واجهت أعراض حساسية طعام بعد وقت قصير من تناوُل طعام. قم بزيارة الطبيب الخاص بك إذا أمكن عند إصابتك بتفاعل الحساسية.

أسباب

وعندما تكون لديك حساسية من طعام معيَّن، فإن جهازك المناعي يميِّز عن طريق الخطأ طعاماً معيَّناً أو مادة في الطعام كشيء ضار. نتيجة لذلك، يحفز الجهاز المناعي الخلايا على إطلاق جسم مضاد يُعرَف باسم الغلوبولين المناعي (EIgE) لتحييد المواد الغذائية أو المواد الموجودة بها المسبِّبة للحساسية (المُؤَرِّج).

في المرة المقبلة التي تأكل فيها أقل كمية من هذا الطعام، فإن الأجسام المضادة للغلوبولين المناعي (IgE) تستشعرها وتُشير إلى نظام المناعة لديك لإطلاق مادة كيميائية تُسمَّى الهستامين، وكذلك مواد كيميائية أخرى، في مجرى الدم. هذه المواد الكيميائية تسبِّب أعراض الحساسية.

بالنسبة إلى البالغين، تُحفَّز أغلبية أنواع الحساسية الغذائية عن طريق بعض البروتينات الموجودة في:

- الأسماك القشرية؛ مثل الروبيان والسلطعون
- الفستق
- شجرة الجوز؛ مثل الجوز وجوز البقان

السمك

بالنسبة إلى الأطفال، تُحفِّز البروتينات بشكل شائع الحساسية الغذائية، وهذه البروتينات موجودة في:

> يمكن لأية كمية من الأكل المسبب للحالة أن تحفز ظهور العلامات

> قد تتسبب بمشكلات هضمية أو تورم في الممرات الهوائية

> تُحفِّز أغلبية أنواعها عبر بروتينات موجودة في الأسماك والجوز والفستق

> حكة الفم والإكزيما وتورم الشفتين أو الوجه من الأكثر شيوعاً

> قد تشمل الأعراض آلام البطن والإسهال والقيء والدوخة والإغماء

> الحالة تؤثر في نحو 6 - 8 % من الأطفال تحت 3 سنوات

- الفستق
- شجرة الجوز
- البيض
- حليب البقر
- القمح
- فول الصويا
- حبوب اللقاح

تؤثر متلازمة حساسية حبوب اللقاح- تُعرَف أيضاً باسم متلازمة حساسية الفم- على كثير من الأشخاص المصابين بحمى الكلأ. في هذه الحالة، يمكن أن تؤدي بعض الفواكه والخضراوات الطازجة أو المكسرات والتوابل إلى حدوث تفاعل تحسُّسي يؤدي إلى وخز أو حكة في الفم. في الحالات الخطيرة، يَنتج عن التفاعل تورُّم في الحلق أو حتى تَأَق.

ممارسة التمارين

وقد يؤدي تناول أطعمة معينة إلى شعور بعض الأشخاص بالحكة والدوار بعد وقت قصير من بدء التمارين الرياضية. قد تشمل الحالات الخطيرة الشرى أو الحساسية المفرطة. قد يساعد عدم تناول الطعام لساعات عدة قبل ممارسة التمارين وتجنب تناول أنواع معينة من الطعام في منع حدوث هذه المشكلة.

وتشمل الحالات الشائعة التي يمكن أن تسبب أعراضاً يبدو أنها مشابهة لحساسية الغذاء ما يلي:

غياب الإنزيم اللازم لهضم الطعام بشكل كامل. قد لا يوجد في جسمك كميات كافية من بعض الإنزيمات اللازمة لهضم أطعمة معينة؛ فعلى سبيل المثال، يؤدي عدم وجود كميات كافية من إنزيم اللاكتاز إلى تقليل قدرتك على هضم اللاكتوز، الذي يمثل السكر الأساسي في منتجات الألبان.

التسمم الغذائي. في بعض الأحيان، يمكن أن تتشابه أعراض التسمم الغذائي مع أعراض تفاعل الحساسية.

الحساسية من المواد المضافة للطعام.

سمية الهستامين. قد تحتوي أيضاً أسماك معينة، مثل التونة والماكريل، التي لا يتم تبريدها بشكل صحيح والتي تتضمن كميات كبيرة من البكتريا، على مستويات عالية من الهستامين الذي يحفز ظهور أعراض مشابهة لأعراض حساسية الغذاء.

الداء البطني. على الرغم من أنه يشار أحياناً إلى الداء البطني على أنه حساسية الجلوتين، فإنه لا يؤدي إلى الحساسية المفرطة.

عوامل الخطر

وتتضمن عوامل خطر حساسية الطعام ما يلي:

- التاريخ العائلي.
- أنواع أخرى من الحساسية. إذا كنت مصاباً بالفعل بحساسية تجاه نوع واحد من الطعام، فقد يزداد خطر إصابتك بحساسية تجاه أنواع أخرى من الطعام.
- العمر. تعتبر حساسية الطعام أكثر شيوعاً لدى الأطفال، خاصةً الأطفال في سن المشي والرضع.
- لحسن الحظ، يتخلص الأطفال عادة من الحساسية تجاه اللبن والصودا والقمح والبيض مع تقدم العمر. من المرجح أن تستمر الحساسية الشديدة والحساسية تجاه المكسرات والمحار مدى الحياة.
- الربو. عادة ما يحدث الربو وحساسية الطعام معاً. عند حدوثهما معاً، من المرجح أن تكون أعراض حساسية الطعام والربو شديدة.

مضاعفات

ويمكن أن تتضمن مضاعفات حساسية الغذاء ما يلي:

التأق. يُعد هذا رد فعل تحسسياً مهدداً للحياة.

التهاب الجلد التأتبي (إكزيما). يمكن أن تسبب حساسية الغذاء تفاعلاً جلدياً، مثل الإكزيما.

وقاية

وإذا كنت تعلم أنك مصاب بحساسية الطعام، فاتبع الخطوات التالية:

الانتباه لما تأكله وتشربه. تأكَّدْ من قراءة ملصقات الأغذية بعناية.

إذا كنت مصاباً بالفعل من تحسس شديد، فارتدِ قلادة أو سواراً طبيّاً منبهاً ليعرف الآخرون أنك مصاب بحساسية طعام، وذلك في حالة معاناتك من الحساسية وغير قادر على التواصل.

تحدث مع طبيبك حول وصف الإبينيفرين في حالة الطوارئ. قد تحتاج للاحتفاظ بحاقن ذاتي للإبينفيرين (ادرينا كليك، ايبي بين) في حالة خطر تعرضك لحساسية شديدة.

كن حذراً عند تناول الطعام في المطعم. احرص على أن يعرف خادمك أو الطاهي أنه لا يمكنك على الإطلاق تناول الأطعمة التي تُسبب حساسية لك، ويجب أن تتأكد تماماً من خلو وجبتك التي تطلبها منها. تأكد أيضاً من عدم تحضير الطعام على سطح أو في طاسات احتوت على أي من الأطعمة التي تسبب حساسية لك.

لا تتردد في إعلان احتياجاتك. عادة يشعر العاملون بالمطعم بسعادة بالغة لتقديم المساعدة عند فهمهم طلبك بوضوح.

حدد الوجبات والأطعمة الخفيفة بين الوجبات.

إذا كان طفلك مصاباً بحساسية طعام، فاتبع هذه الاحتياطات لضمان سلامته:

أطلع الأشخاص الرئيسيين بمعاناة طفلك من حساسية الطعام. تحدّث مع موفري الرعاية لطفلك، والعاملين بالمدرسة، وأولياء أمور أصدقاء طفلك، وغيرهم من الكبار الذين يتعاملون بانتظام مع طفلك.

7 عوامل تساعد على التشخيص

لا يوجد اختبار مثالي لتأكيد الإصابة بحساسية الطعام أو استبعادها. سيفكر الطبيب في عدد من العوامل قبل التوصل إلى التشخيص. تتضمن هذه العوامل:

1 أعراضك: قدم للطبيب تاريخاً مفصلاً عن أعراضك- أنواع الأطعمة التي يبدو أنها تسبب مشاكل، وكمياتها.

2 وجود تاريخ عائلي من أمراض الحساسية. وشاركه أيضاً معلومات عن عدد أفراد العائلة الذين يعانون حساسيةً من أي نوع.

3 الفحص البدني: يمكن للفحص الدقيق أن يحدد في بعض الأحيان مشاكل صحية أخرى أو يستبعدها.

4 اختبار الجلد: يمكن أن يحدد اختبار وخزة الجلد ردة فعلك تجاه طعام معين.

5 فحص الدم: يمكن أن يقيس اختبار الدم استجابة جهازك المناعي لأطعمة معينة، عن طريق قياس الأجسام المضادة المرتبطة بالحساسية.

6 نظام الاستبعاد الغذائي: قد يطلب منك التخلص من الأطعمة المشتبه بها لمدة أسبوع أو أسبوعين ثم إضافة مواد الطعام مرة أخرى في نظامك الغذائي الواحدة تلو الأخرى. قد تساعد هذه العملية على اكتشاف العلاقة بين أعراضك وأنواع محددة من الطعام.

7 التحدي الغذائي الفموي. في أثناء الاختبار، الذي يُجرى في عيادة الطبيب، ستُعطى كميات صغيرة، ولكن متزايدة من الطعام المشتبه بأنه يسبب أعراضاً. إذا لم تعانِ ردة فعل في أثناء هذا الاختبار، فقد تكون قادراً على تضمين هذا الطعام في النظام الغذائي الخاص بك من جديد.

العلاج

وتُعد الطريقة الوحيدة لتجنب تفاعل الحساسية هي تجنب الطعام الذي يسبب العلامات والأعراض. مع ذلك، وبالرغم من بذل أفضل الجهود، فقد تتناول الطعام الذي يسبب ردة فعل.

ولرد فعل تحسسي بسيط، قد تساعد مضادات الهيستامين المصروفة في الوصفات الطبية أو المصروفة دون وصفات طبية في تقليل الأعراض. يمكن تناول هذه العقاقير بعد التعرض للطعام المسبب للحساسية للمساعدة في تخفيف الحكة والشَّرَى. ومع ذلك، لا يمكن أن تعالج مضادات الهيستامين رد الفعل التحسسي الشديد.

ولرد الفعل التحسسي الشديد، قد تحتاج إلى حقن الإبينفرين الطارئة وزيارة غرفة الطوارئ. يحمل العديد من الأشخاص المصابين بالحساسية حاقن إبينفرين إلكتروني (أدريناكليك وإيبيبين). يُعد هذا الجهاز مقترناً بمحقنة وإبرة مخفية.



ابتكار عقار يحسّن البصر ويكافح مسببات العمى

› «برولويزكوماب» مصمم لعلاج مرض الضمور البقعية المرتبط بالتقدم في العمر

دبي. البيان الصحي

ابتكرت مجموعة من باحثي مستشفى «برادفورد التعليمي» عقاراً جديداً بإمكانه تحسين البصر ومكافحة مسببات العمى وإبطاء تدهور الرؤية.

ووفقاً لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية، فإن الدواء يدعى «برولويزكوماب» brolucizumab، وهو مصمم لعلاج مرض الضمور البقعية المرتبط بالتقدم في العمر.

وهذا المرض غير مؤلم ولكنه غير قابل للشفاء ويؤدي إلى العمى في المرضى البالغين من العمر 55 عاماً فما فوق.

تقدم

وفي السابق، كان المصابون بحاجة إلى حقن شهرية، يتم تلقيها في المستشفى، لإبطاء تقدم الحالة، ولكن العقار الجديد يدوم مفعوله لمدة شهرين وفي بعض الحالات 3 أشهر.

وخلال التجربة السريرية، شهد ثلث المرضى الذين تلقوا عقار «برولويزكوماب» تحسناً كبيراً في الرؤية في غضون 4 أسابيع فقط من الحقنة الأولى، مقارنة بالعقار القديم الذي يتطلب تلقيه لـ6 أشهر قبل ظهور تحسن.

ويؤثر الضمور البقعي المرتبط بالعمر على أكثر من 700 ألف مريض في بريطانيا فقط، وملايين في جميع أنحاء العالم.

ويعتبر التقدم في العمر والاستعداد الوراثي والتدخين من عوامل الخطر الرئيسية في الإصابة بالضمور البقعي، وهو يصيب واحداً من كل 20 شخصاً فوق سن الـ65، وواحداً من كل 10 فوق سن الـ80.

وقال جراح العيون البروفيسور «فاروقو غانشي» في مستشفى برادفورد التعليمي، الذي شارك في تجارب العقار: «هذا العقار يعتبر انفراجة في مجال مكافحة الضمور البقعي وتحسين البصر».

برنامج لتخفيف الألم بغرف الطوارئ



ابتكر ثلاثة خريجين في فرنسا برنامجاً باستخدام تكنولوجيا الواقع الافتراضي لتهدئة المرضى وزيادة قدرتهم على تحمل الألم، من دون استخدام عقاقير.

وقال أحد الخريجين الثلاثة رضا خودرا: «ما نقدمه هو عالم تأملي نأخذ فيه المرضى في جولة في نمط تفاعلي ليعزفوا الموسيقى أو يرسموا أو يحلوا لغزاً».

وبينما ينتقل المرضى من خلال نظارات العالم الافتراضي إلى حدائق زن أو سفوح الجبال التي تغطيها الثلوج في اليابان، يصبحون أكثر تحملاً لإجراءات مؤلمة مثل خياطة جرح أو علاج حرق أو تركيب قسطرة بولية أو رد كتف مخلوع لمكانه.

وقال رئيس قسم الطوارئ في مستشفى سان جوزيف في باريس أوليفييه جانانسيا ل رويترز مشروع الواقع الافتراضي. يمكننا من توفير أسلوب لتشتيت انتباه المرضى وتقليل شعورهم بالألم والقلق عند علاجهم في غرفة الطوارئ. (دبي . البيان الصحي)



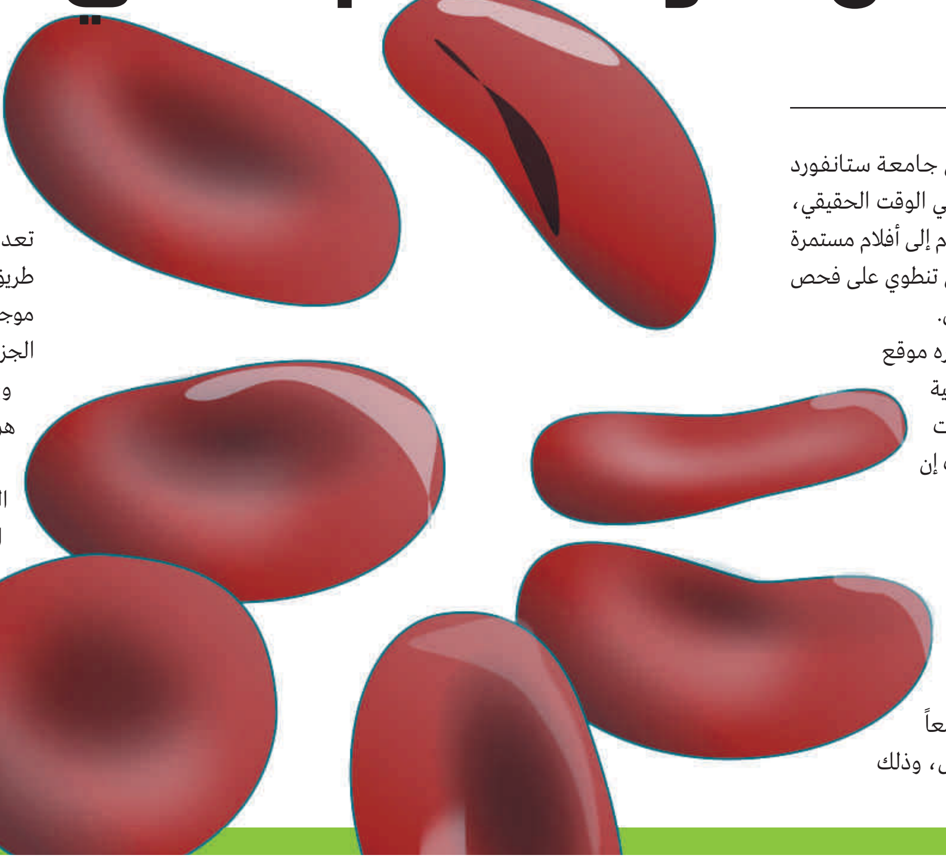
تقنية تقضي على ارتجاع المريء نهائياً

› تمرير أنبوب رفيع يحمل كاميرا وأداة تُعرف باسم EsophyX عبر الفم

دبي–البيان الصحي

توصل باحثون إلى إجراء ثوري يقوي العضلات الضعيفة في المريء؛ ما يقضي على مشكلة ارتجاع الحمض المعدي إلى الحلق إلى الأبد، ويتم الاعتماد في هذه العملية التي تستغرق 60 دقيقة على وضع أنبوب أسفل الحلق دون إحداث أي جروح في الجسم أو أي ندبات، ويمكن الاعتماد عليها في وقت مبكر من العام المقبل. وتتم العملية عن طريق تمرير أنبوب رفيع يحمل كاميرا وأداة تُعرف باسم EsophyX من خلال الفم، ويتم تثبيت الجهاز بين ثنيات الأنسجة في أسفل المريء فوق الصمام الموجود؛ ما يجعل من الصعب على عصارة المعدة المرور من خلاله. ويبني الجسم بمرور الوقت طبقة جديدة من الأنسجة تدعم الصمام وتجعله أكثر فاعلية، ويقوم الإجراء على سد الفجوات بين المريء والمعدة والتي تتدفق من خلالها عصارات المعدة؛ ما يسبب الشعور بالحرقة. وتؤثر حرقة المعدة المزمنة المعروفة باسم «الارتجاع المعدي المريئي» على الملايين من الأشخاص حول العالم، وتحدث المشكلة عندما ينتقل حمض المعدة عبر أنبوب الطعام إلى مؤخرة الحلق؛ بسبب ضعف الحلقة العضلية أو الصمام الذي يفصل الأنبوب أو المريء والمعدة. ويعتبر ذلك المرض خطيراً، فإذا تُرك دون علاج، فإن نحو 15% من الأشخاص سيعانون من حالة «مريء باريت» التي تسبب تلف البطانة بسبب أحماض المعدة التي يمكن أن تتحول إلى سرطان. ويمكن أن تخفف بعض تغييرات نمط الحياة مثل: فقدان الوزن، والإقلاع عن التدخين، والإقلاع عن المشروبات الكحولية والمشروبات الغازية، من الأعراض عن طريق تقليل مستويات الأحماض وتخفيف الضغط على العضلات.

تطوير جهاز **يفحص مكونات الدم** معاً في الوقت الحقيقي



دبي–البيان الصحي

طوّر باحثون من قسم الهندسة الكهربائية وقسم الأشعة في جامعة ستانفورد الأمريكية، جهازاً جديداً يفحص مجموعة من مكونات الدم معاً في الوقت الحقيقي، حيث يعمل بمثابة مختبر في رقاقة واحدة تحول لقطات اختبار الدم إلى أفلام مستمرة من اللقطات، وذلك بدلاً من طرق اختبارات الدم المعروفة، والتي تنطوي على فحص لقطة واحدة فقط من الدم، لتشخيص حالة أو مرض بشكل فردي.

وقال توم سوه، الباحث المشارك في الدراسة، وفقاً لما ذكره موقع Technology Org العلمي: «يتميز فحص الدم بقوته التشخيصية للأمراض، ولكنه لا يستطيع إخبارك مثلاً ما إذا كانت مستويات الأنسولين أو الجلوكوز في ارتفاع أو تناقص معاً في المريض، حيث إن معرفة اتجاه التغيير في الدم أمر مهم».

اختبارات

وأنشأ الباحثون التقنية الجديدة، لتوفير هذه القطعة الحاسمة من المعلومات المفقودة، حيث صمموا جهازاً أطلقوا عليه اسم «ELISA» أو «الإليزا في الوقت الحقيقي»، إذ إنه قادر على إجراء العديد من اختبارات الدم بسرعة كبيرة، ثم جمع النتائج الفردية معاً لتمكين المراقبة المستمرة في الوقت الحقيقي لكيمياء دم المريض، وذلك بدلاً من أخذ لقطة سريعة.

واستخدم الفريق البحثي، الجهاز للكشف عن مستويات الأنسولين والجلوكوز في وقت واحد، لدى فئران حية مصابة بداء السكري في المختبر.

وقال الباحثون: «إن أداتهم قادرة على فحص أكثر من ذلك بكثير؛ لأنه يمكن تعديلها بسهولة لمراقبة أي بروتين تقريباً أو علامات حيوية لأمراض متنوعة عن طريق الدم». ويعتمد نظام الفريق البحثي من الناحية التكنولوجية، على تقنية فحص موجودة وتسمى الإليزا ELISA، حيث تعتبر هذه التقنية المعيار الذهبي للكشف عن الجزيئات الحيوية في الجسم، منذ أوائل عام 1970.

ويمكن لهذه التقنية تحديد الأحماض الأمينية «ببتيد» وبروتين أو جسم مضاد أو أي هرمون في الدم تقريباً، حيث تعتبر جيدة في تحديد الحساسية.

كما ويُستخدم فحص الإليزا، لاكتشاف الفيروسات مثل فيروس العوز المناعي البشري (HIV) إيدز، وفيروس غرب النيل، والفيروس التاجي سارس-كوف-2 المسبب للفيروس التاجي المستجد «كوفيد 19».

وقال سوه: «نقوم بعمل فحص الإليزا بشكل مستمر، في الوقت الحقيقي، حيث إنه في الأساس معمل كامل داخل شريحة ذات أنابيب صغيرة وصمامات أرفع من شعرة الإنسان، وتحقن إبرة في وريد المريض من دوائر صغيرة للجهاز، ليتم إجراء الفحص».

ويتم مراقبة الجسم المستهدف في الدم عبر كاميرا عالية السرعة، وبناء على مدى توهج عينة الدم، يمكن للعلماء ليس فقط تحديد ما

الملف

إعداد: عماد عبدالحميد - مرفت عبدالحميد



السياحة العلاجية

كفاءة القطاع الصحي تعزز مكانة الإمارات وجهة للاستشفاء

توقع مديرون وأطباء متخصصون في الدولة أن تقود الإمارات السياحة العلاجية في مرحلة ما بعد جائحة «كوفيد 19» وعودة الحياة إلى طبيعتها، لا سيما أن القطاع الصحي في الدولة أثبت كفاءة خلال التعامل مع الجائحة، ما عزز الثقة بالقدرات الطبية، كما أن تميّز الخدمات الطبية وتطور التقنيات التشخيصية والعلاجية والرعاية أسهم في استقطاب السياح الصحيين للعديد من التخصصات، ما يجعل الدولة وجهة جاذبة للاستشفاء.

وقد برزت إمارة دبي باعتبارها الأولى عربياً والسادسة عالمياً في «المؤشر العالمي للسياحة العلاجية»، الصادر مؤخراً عن «المركز الدولي لبحوث الرعاية الصحية»، وذلك ضمن قائمة تضم 46 من أهم الوجهات الدولية المرموقة، بسبب المقومات التنافسية عالية المستوى للإمارة، وفي مقدمتها المرافق الطبية الحديثة والخدمات الصحية المتكاملة، فضلاً عن البنية التحتية المتطورة والالتزام القوي بتعزيز تجربة المرضى الدوليين الذين يتوافدون إلى الإمارة ليس لأغراض العلاج فحسب، بل للتمتع بتجربة سياحية متكاملة، ما يصب بدوره في خدمة مسيرة نمو الاقتصاد الوطني.

- الخدمات الطبية تشهد تميزاً وتطوراً في التقنيات التشخيصية والعلاجية
- الأمراض الجلدية وطب الأسنان وجراحة العظام أبرز التخصصات الجاذبة للزوّار الصحيين للدولة
- زراعة الكلى للأطفال وجراحة المناظير النسائية من المجالات الرائدة



محمد المهيري

وقال محمد المهيري مدير إدارة السياحة الصحية بهيئة الصحة بدبي: إن أحد أهم الوجهات العالمية للرعاية الصحية، مُرتكزةً على تميّز الخدمات الطبية وتطور التقنيات المُستخدمة في التشخيص والعلاج والرعاية، وسنسعى لتعزيز ترسيخ هذه المكانة الرائدة من خلال تطوير مُختلف نواحي التجربة الصحية في إمارة دبي، مع التركيز على التخصصات التي شهدت إقبالاً أكثر عن غيرها، ومن ضمنها علاج الأمراض الجلدية وخدمات طب الأسنان والاستشارات وجراحة العظام، والتي تصدرت قائمة التخصصات الأكثر استقطاباً للسياح الصحيين خلال عام 2019، حيث كان متوقعاً قبل تفشي جائحة كورونا أنّ تستقطب دبي نحو نصف مليون زائر بحلول العام 2021.

زيادة

وبين المهيري أن دبي شهدت زيادة في أعداد السياح الصحيين بمعدل 4% عام 2019 مقارنة بالعام 2018، حيث وصل العدد الإجمالي للسياح الصحيين إلى 350,118 سائحاً، وكان متوقعاً أن تستقطب حوالي نصف مليون في عام 2020، ولكن بسبب تفشي جائحة كورونا وتوقف حركة التنقل والسفر خاصة في النصف الأول من العام بسبب إغلاق المطارات العالمية، ولكن مع عودة الانفتاح والسفر بين الدول نتوقع أن تستقطب الإمارة أعداداً متزايدة من السياح والمسافرين القادمين لأغراض السياحة الصحية وسياحة العافية، لا سيّما مع عودة الزخم السياحي الذي يعتبر أحد روافد التنويع الاقتصادي وقوة محركة لنمو الناتج المحلي الإجمالي



د.منى تهلك

إقبال

وأشار مدير إدارة السياحة الصحية بهيئة الصحة إلى أن الدول الأكثر إقبالاً على السياحة العلاجية في دبي هي الدول الآسيوية تصدرت بـ34% (الهند، باكستان، الفلبين)، تليها الدول العربية بـ28% (السعودية، مصر، الأردن)، ومن ثم القارة الأوربية بـ17% (بريطانيا العظمى، فرنسا، روسيا) يأتي بعدها الدول الأفريقية والدول الأخرى.

وقال المهيري: إن إجمالي عدد الباقات المتوفرة عبر موقع تجربة دبي الصحية (www.dxh.ae) هو 640 باقة، وإجمالي عدد المرافق والمنشآت الداخلة في برنامج السياحة العلاجية وصل إلى 78 منشأة منها 20 مستشفى و54 عيادة و4 مراكز للاستشفاء والتعافي.

ومن المراكز التي حققت الريادة والصدارة في السياحة العلاجية، خلال سنوات قليلة، مركز دبي للإخصاب وذلك بتوفير خدمات علاجية بمعايير عالمية، يقدمها فريق من أكفأ الأطباء، إضافة إلى توفر أحدث

بالأرقام

4% إمارة دبي شهدت زيادة في أعداد السياح الصحيين بمعدل 4% عام 2019 مقارنة بـ2018

01 تعد دبي الأولى عربياً والسادسة عالمياً في «المؤشر العالمي للسياحة العلاجية»، الصادر مؤخراً عن المركز الدولي لبحوث الرعاية الصحية

تفوق الدولة في مواجهة «كوفيد 19» يزيد ثقة العالم في قطاعها الطبي

ساهمت أزمة تفشي جائحة فيروس كورونا وتعامل دولة الإمارات معها في تعزيز الثقة العالمية بالقطاع الطبي في الدولة.

وأكد عدد من قراء «البيان الصحي»، أن الجائحة العالمية مثلت لحظة تاريخية فارقة لدولة الإمارات وفرصة سانحة للارتقاء إلى عهد جديد من التطور والنمو غير المسبوق في قطاع الرعاية الطبية والسياحة العلاجية بعد أن أثبتت الدولة جاهزيتها العالية في مواجهة تداعيات الأزمة.

اعتماد

وقالوا إنه ليس أدل على ذلك من أن دولة الإمارات أصبحت مركزاً إقليمياً لهذا النوع من السياحة، ووجهة لمن يريد تلقي العلاج في أفضل المراكز المتخصصة، إذ ضمت إليها عدداً من المؤسسات الطبية الحائزة الاعتماد الدولي JCI.

وأضافوا أن الإمارات تعتبر ضمن أهم الدول في العالم بقطاع السياحة العلاجية. وقال أحمد عمر: لا شك أن للسفر أهمية خاصة، إذا كان طلباً للاستشفاء والعلاج من الأمراض على أيدي متخصصين ذوي كفاءة، مشيراً إلى أن إمارة دبي باتت منافسة عالمياً في جودة الخدمات المقدمة للمرضى، وفي مجالات مختلفة، كما تقدم العديد من مستشفيات دبي خدمات طبية بشكل عصري عن طريق استخدام أحدث الأجهزة التي تماثل الأجهزة المتوفرة في المراكز الطبية العالمية.

كفاءات

وقال حمد سنان الشحي: توفر دولتنا الكفاءات والأجهزة



محمد شلال



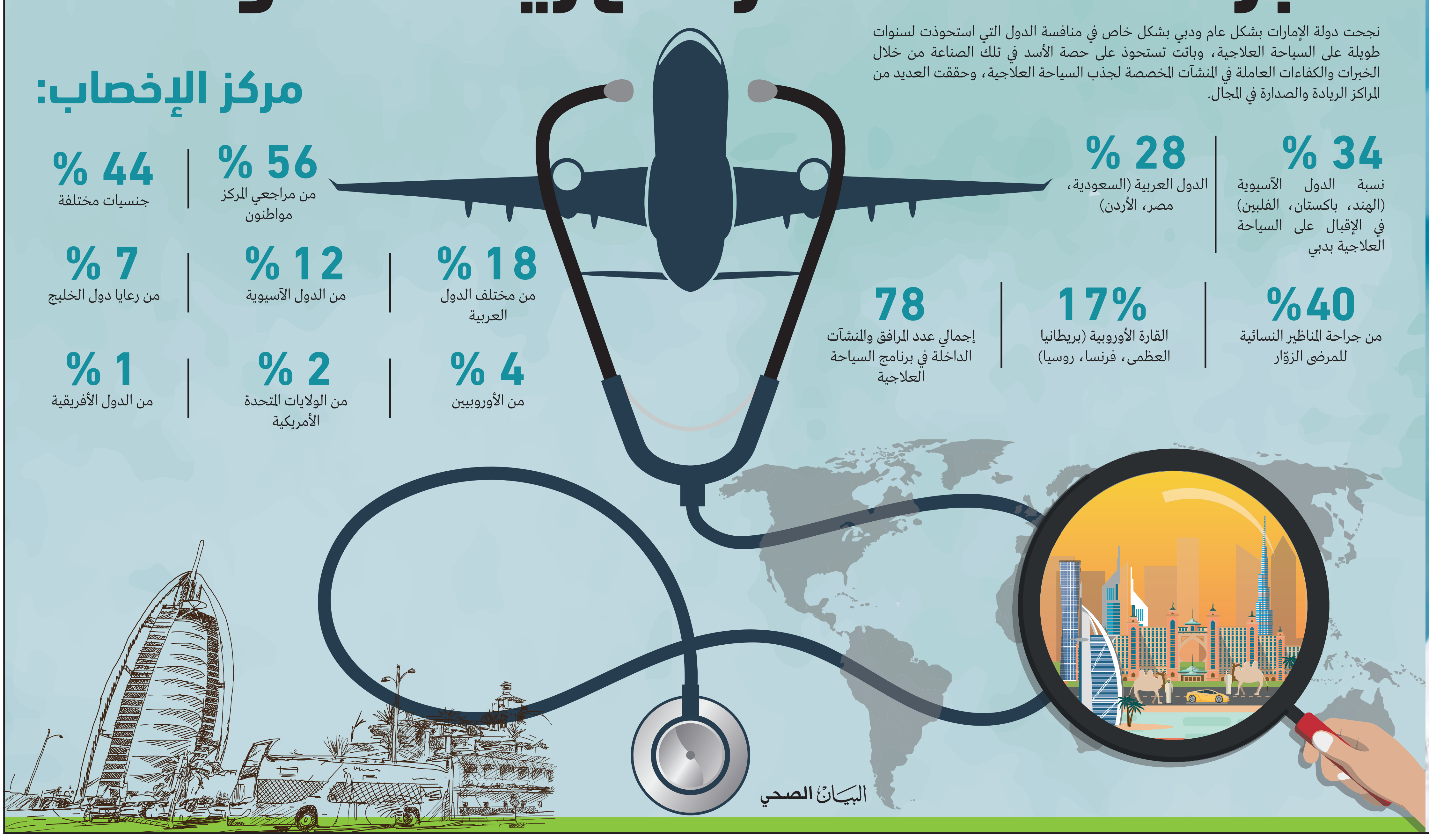
فيصل إكرام

- مستطلعون: الدولة أثبتت جاهزيتها العالية في مواجهة تداعيات الأزمة



خبرات منافسة ترسّخ ريادة الدولة

نجحت دولة الإمارات بشكل عام ودبي بشكل خاص في منافسة الدول التي استحوذت لسنوات طويلة على السياحة العلاجية، وباتت تستحوذ على حصة الأسد في تلك الصناعة من خلال الخبرات والكفاءات العاملة في المنشآت المخصصة لجذب السياحة العلاجية، وحققت العديد من المراكز الريادة والصدارة في المجال.



التقنيات المساعدة، التي ساعدت في دقة النتائج وجودتها.

إخصاب

وقالت هناء طحوراه مديرة مركز دبي للإخصاب التابع للهيئة، إن 56% من المراجعين للمركز هم من المواطنين مقابل 44% لبقية الجنسيات، حيث تصل نسبة العرب إلى 18%، والآسيويين 12%، ورعايا دول الخليج 7%، والأوروبيين 4%، وأمريكا 2%، وأفريقيا 1%، وذلك بعد حصول مختبر مركز دبي للأمراض النسائية والإخصاب على شهادة الاعتماد الدولي من الهيئة الكندية لاعتماد مراكز الإخصاب ليكون أول مختبر تخصصي من نوعه على مستوى الشرق الأوسط يحصل على هذا الاعتماد، مبينة أن الاعتماد جاء بعد عملية من التدقيق والمراجعة من مختصي الهيئة الكندية لاعتماد مراكز الإخصاب، التي ركزت على كل الجوانب المهنية التخصصية بما في ذلك سلامة العينات، إضافة إلى التقنيات والأجهزة والمعدات الطبية للتأكد من مدى التزام المركز بتطبيق متطلبات وشروط ومعايير الاعتماد الدولي.

تفرد

وبرز مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال بقوة خلال السنتين الماضيتين كأحد أهم المستشفيات الجاذبة للسياحة العلاجية خاصة في مجال زراعة الكلى للأطفال، ومن ثم بدئه في تقديم العلاج الجيني لمرض ضمور العضلات الشوكي «SMA»، وذلك في سابقة هي الأولى من نوعها على مستوى الدولة، بما يؤكد امتلاك دبي ودولة الإمارات على وجه العموم الكفاءات والتجهيزات والإمكانات اللازمة لدعم وتوطيد قدرة منظومتها الصحية المتكاملة على تقديم أفضل أشكال الرعاية وأحدث العلاجات، وأكثرها فعالية للمرضى من أجل ضمان حياة صحية وآمنة لجميع أفراد المجتمع وفقاً للدكتور عبد الله الخياط المدير التنفيذي لمستشفى الجليلة.

وقال الدكتور الخياط إن مستشفى الجليلة التخصصي للأطفال يوفر جميع الموارد المطلوبة لعلاج مثل هذه الحالات تحت سقف واحد في المستشفى، مدعوماً بفريق متعدد التخصصات من الخبراء، ضمن مركز التميز لطب الأعصاب، ومركز الجينوم، والأقسام المساندة في المستشفى، ضمن منظومة عمل متكاملة لتقديم العلاج اللازم لمثل هذه الحالات الصعبة.

حضور

تواصل دبي ترسيخ حضورها القوي كوجهة آمنة تتيح للسياح الدوليين القادمين من مختلف أنحاء العالم لأغراض العلاج والاستجمام فرصة مثالية للاستفادة من محفظة واسعة من الخدمات الموثوقة والمبتكرة والمصممة خصيصاً لتحسين صحتهم وتعزيز جودة حياتهم، كما عززت دبي ريادتها على خارطة السياحة العلاجية العالمية من خلال تعزيز ثقة المجتمع الدولي بالمقومات التنافسية العالية التي تتفرد بها الإمارة.

جراحة


هناء طحوراة

وبرز مستشفى لطيفة كأحد أهم وجهات السياحة العلاجية في جراحة المناظير النسائية، حيث أفادت الدكتورة منى تهلك المدير التنفيذي لمستشفى لطيفة للنساء والأطفال أن حوالي 40% من مرضى جراحات المناظير تأتي من خارج دولة الإمارات، خاصة بعد حصول المستشفى على الاعتماد الدولي من الجمعية الأمريكية لجراحة المناظير النسائية وذلك كأول مركز امتياز على مستوى المنطقة في هذا المجال بعد استيفائه معايير وشروط ومتطلبات الحصول على هذا الاعتماد.

وأكدت أن مركز جراحة المناظير النسائية بمستشفى لطيفة، يعد أول مركز من نوعه على مستوى منطقة الشرق الأوسط يقدم خدمات تشخيصية وعلاجية متكاملة معتمدة عالمياً من جمعية الجراحين الأمريكية للمناظير النسائية، كما يقوم المركز الذي يعد أول مركز امتياز على مستوى منطقة الشرق الأوسط، بمنح شهادات الاعتماد للأطباء المتخصصين في مجال جراحات المناظير النسائية.

استثمارات

وقد خصصت دبي استثمارات ضخمة لبناء مستشفيات حديثة مزودة بأرقى المرافق الصحية والتجهيزات الطبية في الإمارة إلى جانب استقطاب نخبة الأطباء الدوليين من مختلف التخصصات، وتحتضن 20 مركزاً مرخصاً ومتخصصاً في الطب التقليدي والتكميلي والبديل «TCAM»، حيث تقدم هذه المراكز مجتمعة 8 خدمات مدرجة ضمن «الطب التقليدي والتكميلي والبديل» بإشراف 234 اختصاصياً، كما يعمل في الإمارة أيضاً ما لا يقل عن 20 مركزاً طبياً متخصصاً تتم إدارته من قبل كفاءات بشرية عالية المستوى.

640 يوفر موقع تجربة دبي الصحية (www.dxh.ae) 640 باقة علاجية فيما يضم برنامج السياحة العلاجية 78 منشأة

56% تصل نسبة المراجعين المواطنين لمركز دبي للإخصاب إلى 56% مقابل 44% لبقية الجنسيات


حمد الشحي


وردة محمد

الطبية الحديثة في مستشفياتها، بالإضافة إلى توفر مستويات فائقة من العلاج والعناية الطبية في منشآتها، مشيراً إلى أن نظرة المواطنين اختلفت كثيراً عن الأمس فيما يخص العلاج في الخارج، فمعظم الناس أصبحوا يفضلون إجراء الجراحات والعلاجات بشكل عام في الدولة لكي يبقوا وسط أقاربهم، فعوضاً عن تكبد الكثير من المشقة وعناء السفر وترك الأسرة والحصول على إجازة من العمل أنا ومن يرافقني، ربما تطول لشهور، فضلاً عن تكبد فواتير الهاتف للتواصل مع الأهل والأصدقاء والعمل، فمن الأفضل العلاج في الإمارات وسط أهلي ليتمكنوا من عيادتي والاطمئنان علي.

تطور

وأشارت وردة محمد إلى أن المجتمع الإماراتي تطور بشكل كبير، وتعززت الثقة كثيراً في المجال الطبي، لا سيما بعد جائحة كورونا، حيث سطرت قصة نجاح، إضافة إلى مرافقها الطبية الحديثة وخدماتها الصحية المتكاملة والتزامها القوي بتعزيز تجربة المرضى الدوليين والمسافرين القادمين لأغراض سياحة العافية.


أحمد عمر

ورأى الدكتور فيصل إكرام أن مستوى جودة وكفاءة خدمات الرعاية الصحية، يعزز تنافسية وجاذبية دبي كونها مركزاً عالمياً رائداً للرعاية الصحية المتكاملة، حيث توفر بنية تحتية حديثة، وتحرص على بناء قدرات عالمية المستوى في مجال الرعاية الصحية، بما يضمن تلبية احتياجات المجتمع الإماراتي، ليكون أكثر صحة وسعادة وأمناً، وتواصل دبي ترسيخ حضورها القوي كونها وجهة آمنة، تتيح للسياح الدوليين القادمين من مختلف أنحاء العالم لأغراض العلاج والاستجمام فرصة مثالية، للاستفادة من محفظة واسعة من الخدمات الموثوقة والمبتكرة والمصممة خصيصاً لتحسين صحتهم وتعزيز جودة حياتهم.

زيادة

من جهته قال الدكتور محمد مكي شلال، ممارس عام ومدير قسم الطوارئ في أحد المستشفيات الخاصة: لاحظنا زيادة تدريجية في أعداد المرضى لدينا في المستشفيات، من مختلف الجنسيات، سواء من داخل الدولة أو من خارجها أيضاً، لا سيما دول منطقة مجلس التعاون الخليجي أو البلدان والمناطق المجاورة، يأتون خصيصاً للبحث عن العلاج نظراً لما بنته دبي من سمعة طيبة في هذا القطاع.

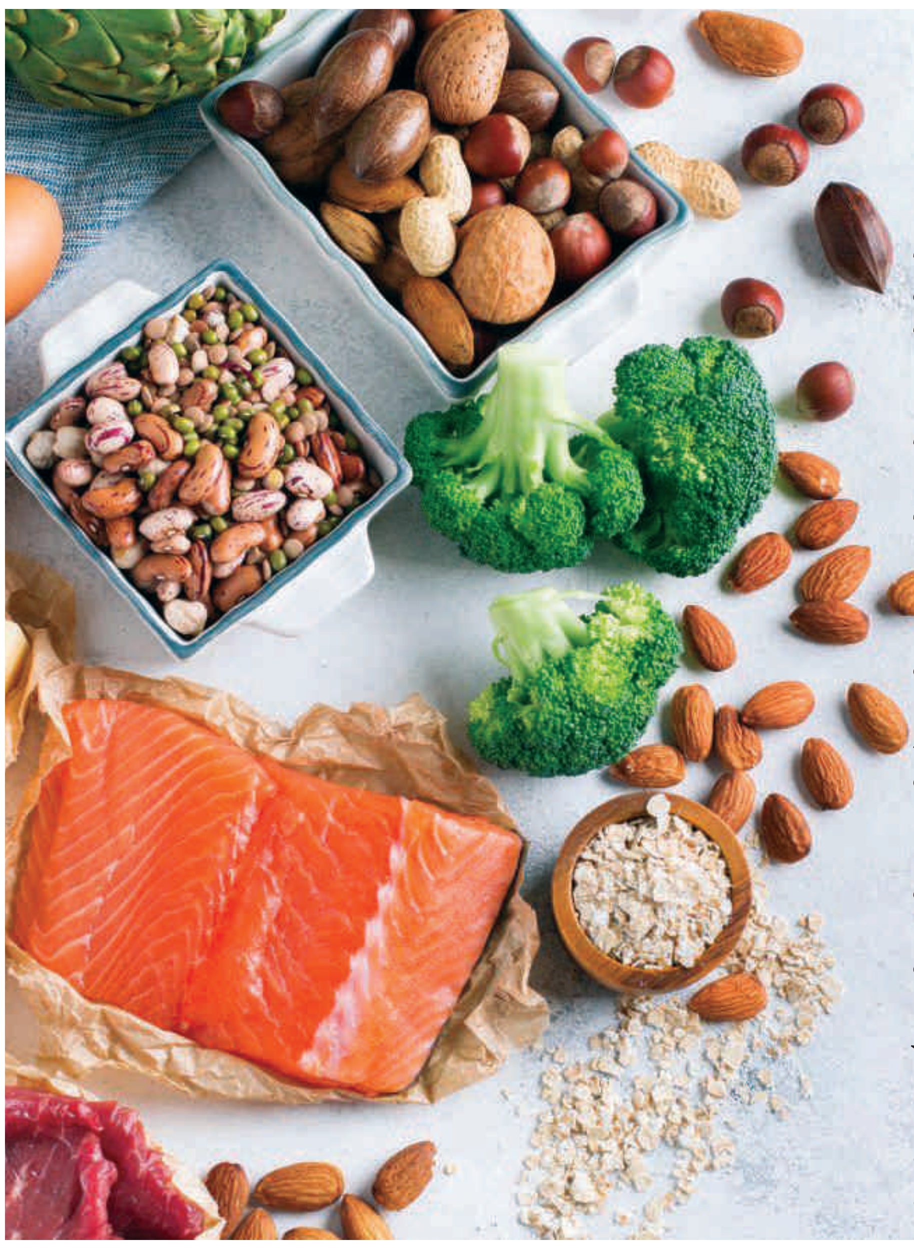
وأرجع مكي السبب في هذا الإقبال إلى الرعاية الصحية المتميزة المقدمة في مستشفيات دبي خلال مرحلة العلاج وكذلك المتابعة، مما يمنح المرضى إحساساً بالراحة، والذي يعتبر عاملاً أساسياً في رحلة التعافي وكذلك استقطاب السياح العلاجيين.

وتابع: كما أن ريادة الإمارات في التعامل مع جائحة «كوفيد 19» أكسبت الدولة صيتاً عالمياً، وذلك بفضل جهود الجهات الصحية الحكومية المختصة، التي حرصت على اتباع منهجية شاملة في التصدي للوباء من خلال توعية الجمهور وتطبيق الإرشادات الوقائية وضمان توافر الأدوية والخدمات الصحية شاملة، مما عزز من ثقة المرضى المحليين والدوليين بمنظومة الرعاية الصحية في الإمارات، وشجع السياحة العلاجية في الدولة.

وأضاف: يتميز قطاع الرعاية الصحية بالدولة ببنية تحتية متطورة تحرص على مواكبة التطورات العالمية في مجال الصحة، بما في ذلك استخدام المعدات والتجهيزات الطبية الحديثة وتقنيات الذكاء الاصطناعي.



ما كمية البروتين التي تحتاجها أجسامنا؟



يتردد على مسامعنا في الآونة الأخيرة عن الحميات الغذائية التي تساعد على نزول الوزن دون حرمانك من وجباتك المفضلة ويسهل الالتزام بها، أو تساعد على بناء العضلات وحماية الأربطة أو حتى الوقاية من الزهايمر.

بغض النظر عن ماهية الحمية الغذائية، وما النتائج المرجوة منها، فإنه من الصعب بالتأكيد تحقيق كل هذا معاً!

ومن إحدى هذه الحميات هي الحميات الغنية بالبروتينات التي يتم تناولها إما عن طريق تناول المكملات الغذائية (كمخفوق البروتين للرياضيين وممارسين رياضة كمال الأجسام!)، أو عن طريق تناول كميات أكبر من البروتينات المتواجدة في الطعام (كاتباع نظام الأتكنز، الكيتو أو الباليو).

ما الكمية التي تحتاجها أجسامنا من البروتين؟

يعد البروتين أحد العناصر الثلاث الغذائية الأساسية التي يحتاجها الجسم بجانب الكربوهيدرات والدهون.

البروتين ضروري للحياة، إنه لبنة في كل خلية بشرية ويشارك في الوظائف الحيوية الكيميائية للجسم البشري. وهو مهم بشكل خاص في النمو والتطور وإصلاح الأنسجة.

كمية البروتينات التي تحتاجها أجسامنا حسب المراحل العمرية:

الاحتياجات اليومية من البروتينات للبالغين حسب الهيئة العامة للغذاء والدواء في الحالات الطبيعية:

0.8 - 1 غرام لكل كيلوغرام من الوزن، وقد يزيد المعامل على 1 على حسب عوامل أخرى منها النشاط الرياضي، فالرياضيون قد يحتاجون كمية أكبر من البروتين بحسب النشاط البدني الذي يمارسونه.

ومن الممكن حساب كمية البروتين التي يحتاجها الجسم عن طريق النسبة المئوية من مجموع السعرات الحرارية المستهلكة يومياً، فيجب ألا تقل نسبة البروتين عن 12% من مجموع السعرات الحرارية التي يتناولها الفرد الصحي في اليوم وقد تصل إلى 20% من مجموع السعرات الحرارية.

من المهم أيضاً الانتباه لنوعية البروتين المستهلكة بالإضافة للكمية، فعلى سبيل المثال تناول اللحوم الحمراء باعتدال وتناول المزيد من السمك والألبان والبقوليات والحبوب الكاملة المدعمة بالبروتين.

هل يسبب تناول الكثير من البروتين الضرر لأجسامنا؟

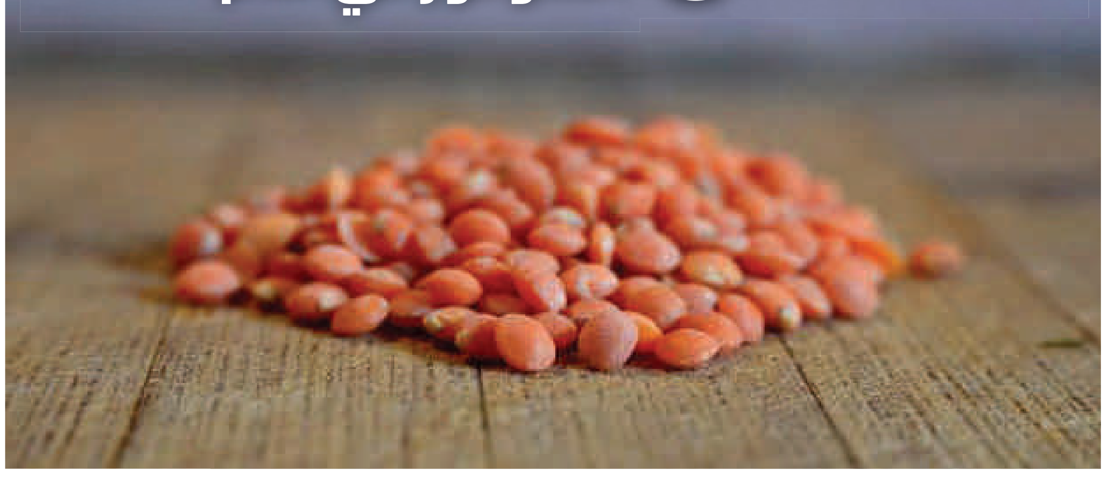
الإجابة عن هذا السؤال باختصار هي: نعم، فاتباع حميات غذائية غنية جداً بالبروتين قد تزيد من خطر الإصابة بحصوات الكلى، كما أن اتباع مثل هذه الحميات غالباً ما يصحبها تناول كميات كبيرة من الدهون المشبعة التي تزيد من مخاطر الإصابة بأمراض القلب وسرطان الأمعاء الغليظة والعديد من الأعراض الجانبية كالصداع وتساقط الشعر واضطرابات النوم.

لتجنب المخاطر التي قد تسببها اتباع حميات غذائية تعتمد على تناول كميات كبيرة من البروتين من المهم اتباع النصائح التالية:

- اتباع حميات غذائية متوازنة بعد استشارة أخصائي التغذية أو الدكتور المختص، وعدم الانسياق وراء الإعلانات الزائفة لبعض الحميات الغذائية التي تعد بنتائج سحرية خلال أيام قليلة.
- تناول البروتينات من مصادر صحية، مثل منتجات الحليب، الأسماك، المكسرات، البقوليات، اللحوم الخالية من الدهون والدجاج والسمك، والحبوب الكاملة المدعمة بالبروتين.
- تجنب الأطعمة الغنية بالبروتين وتحتوي على كميات عالية من الدهون المشبعة (مثل اللحوم المعالجة أو المصنعة).
- تناول أطعمة غنية بالألياف الغذائية للحفاظ على صحة الجهاز الهضمي.

*** رانيا صفوان قباني – أخصائية التغذية العلاجية**
هيئة الصحة بدبي

العدس يُقلل من ارتفاع نسبة سكر الغلوكوز في الدم



دبي ـ البيان الصحي

يُسهم تناول العدس في خفض معدلات نسبة سكر الغلوكوز في الدم، وفقاً ما أفادت النشرة الإخبارية لجامعة غويلف بمقاطعة أونتاريو الكندية، وذلك ضمن عرضه العلمي الإخباري لدراسة حديثة حول العلاقة بين تناول البقول وبين نسبة السكر في الدم.

وكانت هذه الدراسة نشرت بشكل بارز ضمن عدد مجلة التغذية Journal of Nutrition، وعنوانها: «استبدال كربوهيدرات الأرز أو البطاطا بالعدس يقلل من نسبة السكر في الدم بعد الأكل لدى البالغين الأصحاء».

وللتحقق من هذا الأمر، قام الباحثون الكنديون بإجراء تغير طفيف في أحد مكونات وجبة الطعام الرئيسية، وهي أطباق النشويات التي يتناولها البعض كأطباق جانبية. وكان ذلك الإجراء هو: تقليل نصف كمية البطاطا أو الأرز في الطبق الجانبي، وتناول كمية موازية من العدس بدلاً منها. وتحت عنوان «العدس يُقلل بشكل كبير مستويات السكر في الدم»، قالت الجامعة في وصفها للدراسة ونتائجها: «وفقاً لدراسة جديدة، هي الأولى من جامعة غويلف، فإن تناول بقول العدس بدلاً من تناول البطاطا أو الأرز يمكن أن يخفض مستويات الغلوكوز في الدم بأكثر من 20 في المئة.

أطباق جانبية

ووجد الباحثون أن إزالة كمية النصف من هذه الأطباق الجانبية النشوية للبطاطا أو الأرز، وتناول العدس مكانها، يمكن أن يُحسن بشكل كبير من تعامل الجسم مع كربوهيدرات لنشويات.

وأضافت: «أدى تناول العدس مع الأرز، بدلاً من الأرز وحده، إلى انخفاض نسبة الغلوكوز في الدم بنسبة تصل إلى 20 في المئة، كما أدى تناول العدس مع البطاطا، بدلاً من البطاطا وحدها، إلى انخفاض نسبة الغلوكوز في الدم إلى 35 في المئة». وأفادت ما ملخصه: إن استبدال كمية من البطاطا أو الأرز التي يتناولها المرء في وجبة الطعام بتناول كمية مصاحبة من بقول العدس، يُمكن أن يُؤدي إلى خفض مستويات الغلوكوز في الدم».

البابونج علاج للأرق والقلق واضطرابات الجهاز الهضمي

دبي ـ البيان الصحي

عرض الباحثون من كلية طب جامعة ولاية بنسلفانيا نتائج مراجعتهم الطبية للبابونغ Chamomile وتأثيراته الصحية، وذلك ضمن عدد مجلة طب الأسرة The Journal of Family Practice، وتحت عنوان «الأدلة على العلاجات العشبية والنباتية».

وقال الباحثون: «وبالمحصلة، يبدو أن البابونج آمن وله تأثيرات جانبية طفيفة وربما هو فعّال في معالجة القلق والأرق».

وأضافوا أن «نتائج الدراسات الإكلينيكية تشير إلى أن مستخلص البابونج له تأثير متوسط المفعول في تخفيف الحالات المتوسطة الشدة من القلق Generalized Anxiety Disorder (GAD). وبالإضافة إلى تخفيف القلق، تفيد مستخلصات البابونج في تخفيف الشعور بالاكتئاب». وهو ما يؤكده الدكتور دانيال فلافين، استشاري الطب النفسي في «مايوكلينك»، بقوله: «ثمة عدد من أنواع الأعشاب التي تمت دراستها كوسيلة لمعالجة القلق، وهناك حاجة إلى إجراء المزيد من الدراسات، والبابونج يُعتبر آمناً ويُمكن أن يكون فاعلاً في خفض حدة أعراض القلق».

مقارنة

وحول علاقة البابونج بالأرق، قال الباحثون من جامعة بنسلفانيا: «وبالمقارنة مع الدواء الوهمي، فإن تناول مشروب البابونج من قبل الذين يُعانون من الأرق قد يكون له تأثيرات على مؤشرات النوم اليومي، مثل الوقت الإجمالي للنوم وكفاءة النوم في تحقيق الراحة ومدى السكون في فترة النوم وجودة نوعية النوم وعدد مرات الاستيقاظ خلال فترة النوم ومدى اليقظة عند الإفاقة من النوم».



الأسماك والحيوانات البحرية تعزز صحة القلب والأوعية الدموية



دبي ـ البيان الصحي

أفادت رابطة القلب الأمريكية أن ثمة أدلة علمية متزايدة لدعم نصيحة الناس أن يجعلوا لتناول الأسماك والحيوانات البحرية مكاناً أوسع في تشكيلة غذائهم اليومي.

وتتبنى «رابطة القلب الأمريكية» بالعموم منذ مدة طويلة، النصح بتناول الإنسان للحوم الأسماك، خصوصاً الأسماك الدهنية، على الأقل مرتين في الأسبوع، للحفاظ على صحة القلب، ولكن ضمن ما تم نشره في عدد 17 مايو من مجلة «الدورة الدموية» (Circulation)، لسان حال «رابطة القلب الأمريكية»، فإنها تضيف أربعة أمور حول كيفية نيل تلك الجدوى الصحية القلبية لتناول الأسماك والحيوانات البحرية.

مخاطر

وقالت الرابطة في دراستها الحديثة: «نستنتج أن تناول وجبة أو وجبتين من الأسماك والمأكولات البحرية الأخرى في الأسبوع يحد بالفعل من مخاطر الإصابة بعجز القلب الاحتقاني (Congestive Heart Failure)، ومن أمراض شرايين القلب التاجية (Coronary Heart Disease)، ومن السكتة الدماغية (Ischemic Stroke))، ومن موت القلب المفاجئ (Sudden Cardiac Death)، خصوصاً عندما يحل تناول الأسماك والمأكولات البحرية محل تناول الأطعمة الأقل درجة من الناحية الصحية. وأضافت قائلة إن تناول وجبة واحدة في الأسبوع من لحوم الأسماك الدهنية، مثل تناول أربع أونصات من سمك السلمون، يُقدم للجسم الكمية المنصوح بها من دهون «أوميغا - 3»، التي هي بمقدار 250 مليغراماً في اليوم، ولكن قد يتطلب الأمر تناول عدة وجبات في الأسبوع من نوعية الأسماك الأقل احتواءً على تلك النوعية من الدهون الصحية، بغية الوصول إلى تزويد الجسم باحتياجه من كمية دهون «أوميغا - 3».



تطوير علاج فعّال لآثار السكتة الدماغية في دواء واحد

دبي-البيان الصحي

طوّر فريق بحثي من مركز علوم الأعصاب في جامعة ولاية لويزيانا الأمريكية (LSU)، علاجاً جديداً محتملاً لمرضى السكتة الدماغية، إذ إنه يُصلح الخلايا التالفة وينعش الأداء الوظيفي في الدماغ، ويزيد من التعافي، في دواء واحد، وذلك أكثر فاعلية من الأدوية الأحادية بمسار علاجي فردي.

وبحسب موقع Drug Target Review الطبي، صنع الباحثون الدواء الحاصل على براءة اختراع، من مزيج من جزيء اصطناعي يستخدم لتنشيط الصفائح الدموية لحماية الخلايا العصبية في الدماغ ويسمىLAU-0901، ومركب NPD1 لإصلاح تلف خلايا الدماغ، وينتجه الأسبرين، والأحماض الدهنية أوميغا 3. كما يحتوي الدواء على مشتقات DHA، يستخدم لأداء وظيفي سليم لنمو الجهاز العصبي والمتوافر في زيت الأسماك، ويحفّز من إنتاج جزيء نيوروبروتكتين، والذي يحمي خلايا الدماغ ويعزز من بقائها على قيد الحياة.

إشارات

ووفقاً للباحثين، فإنه أثناء حدوث السكتة الدماغية، يتم إطلاق إشارات لوصول الدم للخلايا الدبقية الصغيرة، خط الدفاع المناعي الأول في الجهاز العصبي المركزي، حيث تُسبب التهاباً عصبياً يؤدي لتراكم المواد الكيميائية والتي تضر بخلايا الدماغ، ثم يتراكم عامل تنشيط الصفائح الدموية (PAF)، الذي يلعب دوراً مهماً في بقاء الخلايا العصبية على قيد الحياة، ويثبط من هذه العملية.

وشرح الفريق البحثي، أن علاج الآثار الناجمة عن السكتات الدماغية وإصلاح الضرر في الخلايا العصبية، يتمثلان عادة بمسار علاجي أحادي غير ناجح لدى أغلب الحالات.

ولعلاج السكتة الدماغية بشكل فعّال، استهدف الباحثون في جامعة LSU، في نموذج تجريبي لعلاجهم، تجربتين مختلفتين، الأولى تمنع مستقبلات عامل تنشيط الصفائح الدموية المحفزة لتفاقم الالتهابات (PAF-R)، والثانية تنشط مسارات بقاء الخلية على قيد الحياة.

ووجد الباحثون، أن العلاج مع جزيء LAU-0901، والذي يمنع عامل تنشيط الصفائح الدموية المحفزة للالتهابات، بالإضافة إلى NPD1 والذي يسببه الأسبرين (AT-NPD1)، قلل من حجم المنطقة المتضررة في الدماغ، وحفّز من آليات الإصلاح وتحسين الانتعاش السلوكي بشكل ملحوظ في النموذج.

كما أظهرت التجربة انخفاضاً في حجم الضرر الكلي في الدماغ، مع LAU-0901، بالإضافة إلى NPD1 بنسبة 62%، ومع LAU-0901 بالإضافة إلى AT-NPD1 بنسبة 90%.

ارتفاع الضغط أثناء الحمل قد يسبب مشكلات في الذاكرة

دبي–البيان الصحي

حذرت دراسة جديدة من أن الأمهات أكثر عرضة للإصابة بمشكلات في الذاكرة في وقت لاحق من حياتهن إذا كن يعانين من ارتفاع في ضغط الدم أثناء الحمل.

واختبر باحثون من هولندا مهارات الذاكرة والتفكير لما مجموعه 596 امرأة أنجبن قبل خمسة عشر عامًا، وتضمنت المجموعة النساء اللواتي كان ضغط دمهن ضمن المستويات الطبيعية أثناء الحمل واللواتي كان لديهن ارتفاع في ضغط الدم.

وقال الباحثون: إن هذه النتائج يمكن أن تؤدي إلى برامج فحص للمساعدة في تحديد النساء المعرضات لخطر التدهور العقلي.

وقالت مؤلفة البحث وطبيبة التوليد ماريا أدانك من جامعة إيراسموس في روتردام: «إن النساء المصابات بارتفاع ضغط الدم الذي يبدأ أثناء الحمل - وكذلك النساء المصابات بتسمم الحمل - يجب مراقبتهن عن كثب بعد الحمل».



نمط الحياة

وأضافت الدكتورة أدانك أن النساء المصابات بارتفاع ضغط الدم «يجب أن يفكرن في تغيير نمط الحياة والعلاجات الأخرى التي قد تساعد في تقليل خطر تدهور مهارات التفكير والذاكرة في وقت لاحق من الحياة».

واختبر الباحثون مهارات التفكير والذاكرة لكل امرأة بعد خمسة عشر عامًا من ولادة طفلها، ووجد الفريق أن النساء اللواتي عانين من ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل كن عرضة لانخفاض الدرجات في اختبارات قدرتهن على التذكر الفوري والمتأخر، حيث طُلب منهن تذكر قائمة من 15 كلمة أولاً على الفور ومرة أخرى بعد 20 دقيقة.

واستمر هذا التدهور حتى بعد الأخذ بالعوامل التي يمكن أن تؤثر على مهارات تفكير المرأة - مثل مستوى التعليم ومؤشر كتلة الجسم قبل الحمل. وعلى وجه التحديد، سجلت النساء المصابات بارتفاع ضغط الدم أثناء حملهن 25 من أصل 45 في اختبار التذكر الفوري، والذي تم إعطاؤه لكل امرأة ثلاث مرات - مقارنة بـ 28 للنساء الأخريات.

وخلصت الدراسة إلى أن هناك حاجة لدراسات مستقبلية لتحديد ما إذا كان العلاج المبكر لارتفاع ضغط الدم يمكن أن يمنع المشكلات الإدراكية لدى النساء اللواتي لديهن تاريخ من ارتفاع ضغط الدم أثناء الحمل، بحسب صحيفة ديلي ميل البريطانية.

الكشف عن تلف الكبد في أقل من ساعة

دبي-البيان الصحي

أكد باحثون بريطانيون، أنهم طوروا اختبارًا سريعًا للدم يكون قادراً على كشف تعرض الأشخاص لتلف الكبد قبل ظهور الأعراض، وذلك في أقل من ساعة. الدراسة أجراها باحثون بمعهد صحة الكبد والجهاز الهضمي بجامعة لندن البريطانية، بالتعاون مع زملائهم من جامعتي كاليفورنيا وماساتشوستس بأمريكيا، ونشروا نتائجها، في دورية (Advanced Materials) العلمية. وقام الباحثون بتصميم جهاز استشعار يستخدم جزيئات كبيرة تسمى البوليمرات، مغلفة بصبغات فسفورية ترتبط ببروتينات الدم بناءً على خصائصها الكيميائية، وتتغير تلك الصبغات من حيث درجة السطوع، اعتمادًا على تركيبة البروتين في عينة الدم.



كفاءة

واختبر الفريق كفاءة ودقة جهاز الاستشعار، على عينات دم صغيرة مأخوذة من 65 شخصًا، ينتمون إلى 3 مجموعات، من الأصحاء وأولئك الذين لديهم تليف كبدي في مرحلة مبكرة، وآخرين في مراحل متأخرة من تليف الكبد. وقارن الباحثون نتائج الاختبار الجديد، بعد إجراء نفس الاختبارات على عينات من نفس المرضى، ولكن باستخدام اختبار تليف الكبد المعزز (ELF) وهو المعيار الذي يستند إليه الأطباء حاليًا لاكتشاف تليف الكبد، والذي يتطلب إرسال عينات إلى مختبر للتحليل. ووجد الباحثون أن الاختبار الجديد يمكنه تحديد أنماط مختلفة من مستويات البروتين في عينات دم الأشخاص في المجموعات الثلاث. كما وجدوا أيضًا أن الاختبار الجديد يميز بين عينات الدم السليمة، من تلك التي مصابة بتليف الكبد بنسبة 80٪، فيما يميز أيضًا بين نسب التليف الخفيفة والمعتدلة والشديدة بنسبة 60%.

جهاز استشعار يستخدم جزيئات تسمى البوليمرات مغلفة بصبغات فسفورية

أولية

وقال الفريق: إن هذه النسب تعتبر أولية، ويأملون أن يتمكنوا من تحسين نتائجه، لتكون أكثر فعالية، وسوف يقومون باختباره على مجموعات أكبر من المرضى.

وقال البروفيسور وليام روزنبرغ، قائد فريق البحث: «نأمل أن يتم استخدام اختبارنا الجديد على أساس روتيني في العيادات والمستشفيات لفحص الأشخاص الذين يواجهون مخاطر مرتفعة من أمراض الكبد، ولا تظهر عليهم علامات تلف الكبد». وأضاف أن «الاختبار يميز بين العينات المأخوذة من أفراد أصحاء والذين يعانون من درجات متفاوتة من تلف الكبد». وأشار روزنبرغ إلى الاختبار «سيمكن الأطباء من تحديد الأشخاص الذين يعانون من مستويات خفيفة ومعتدلة إلى خطيرة من تليف خطير، وتقديم العلاج المناسب للمرضى قبل فوات الأوان».

علماء: العمليات القيصرية خطر على دماغ الطفل



اكتشف علماء الأحياء أن العملية القيصرية تؤثر بصورة غير اعتيادية في تشكل ونمو دماغ الطفل بعد ولادته، بسبب موت مجموعة كبيرة من الخلايا العصبية.

وتشير نانسي فورجر، من جامعة جورجيا في أتلانتا بالولايات المتحدة في مقال نشرته مجلة PNAS، إلى أن «العديد من الأطباء يربطون العملية القيصرية باضطراب النوم والنمو العاطفي للطفل، وكذلك بنقص التركيز. ولكن متابعتنا كشفت السبب المحتمل لذلك». كما اكتشفت فورجر وفريقها التأثير السلبي للعملية القيصرية التي تعتبر من «ثمار الحضارة»، وكيف تؤخر نمو الدماغ وتخلق مشكلات عديدة للطفل بعد ولادته. وللتأكد من التأثير السلبي للعملية القيصرية، أجرى الفريق العلمي تجارب على إناث فئران مخبرية. وضعت هذه الإناث بطريقة طبيعية وبعضها أخضعت لعملية قيصرية. وقد ركز الفريق العلمي اهتمامه على سرعة موت الخلايا العصبية «الزائدة» بعد الولادة، وكيفية تغير عمل «مركز العدوى» في منطقة ما تحت المهاد، رداً على الموت الجماعي للخلايا العصبية عند أول اتصال بالميكروبات والفيروسات. (دبي - البيان الصحي)

اللقاحات

تعزيز لاستجابة أجسامنا المناعية



دبي-البيان الصحي

يساهم تناول اللقاحات والتطعيم ضد العوامل الممرضة، في تعزيز الاستجابة المناعية لأجسامنا، وأيضاً حماية أفراد المجتمع الذين يتعذّر تطعيمهم.

وتحتوي اللقاحات على أجزاء موهّنة أو معطلة من كائن حي معين (مستضد) تؤدي إلى استجابة مناعية داخل الجسم، وعندما يتلقّى شخص ما التطعيم، فإن من المحتمل جداً أن يتمتع بالحماية ضد المرض المستهدف.

ولا يمكن للأشخاص المصابين باعتلالات صحية كامنة تضعف جهازهم المناعي أو الذين يعانون من حساسية شديدة لبعض مكونات اللقاحات، تلقي لقاحات معينة.

كيف تعمل اللقاحات؟

نحن محاطون بالجراثيم، سواء في البيئة التي نعيش فيها أو في أجسامنا. وعندما يكون الشخص حساساً ويواجه كائنًا حياً ضارًا، فقد يؤدي ذلك إلى المرض والموت.

وتتوفر لدى الجسم سبل عديدة للدفاع عن نفسه ضد العوامل الممرضة (الكائنات الحية المسببة للأمراض). ويعمل كل من الجلد والمخاط والأهداب (الشعر المجهري الذي ينقل الخطام بعيداً عن الرئتين) كحواجز مادية تمنع العوامل الممرضة من دخول الجسم في المقام الأول.

وعندما يُصاب الجسم بعامل ممرض، يفعّل الجسم دفاعاته، التي يُطلق عليها الجهاز المناعي، فتُهاجَم العوامل الممرضة وتُدمَّر أو تُدحر.

استجابة الجسم الطبيعية

العامل الممرض هو جرثومة أو فيروس أو طُفيلي أو فُطر يمكن أن يسبب المرض داخل الجسم. ويتكون كل عامل ممرض من عدة أجزاء فرعية، عادة ما تكون مرتبطة تحديداً بذلك العامل الممرض وبالمرض الذي يسببه. ويسمى الجزء الفرعي من العامل الممرض الذي يتسبّب في تكوين الأجسام المضادة (الأضداد) بالمستضد. وتشكل الأضداد التي تُنتَج استجابةً لمستضد العامل الممرض جزءاً مهماً من الجهاز المناعي.

> **التطعيم ضد العوامل الممرضة حماية لأفراد المجتمع المحلي الذين يتعذّر تطعيمهم**

> **تتوفر لدى الجسم سبل عديدة للدفاع عن نفسه ضد (الكائنات الحية المسببة للأمراض)**

نظام دفاعي

وتعتبر الأضداد بمثابة جنود في النظام الدفاعي لجسمك. ويُدرَّب كل ضدّ أو جندي في نظامنا على التعرف على مستضد معين. ولدينا الآلاف من الأضداد المختلفة في أجسامنا. وعندما يتعرض جسم الإنسان للمستضد لأول مرة، فإن استجابة الجهاز المناعي لذلك المستضد وإنتاجه لأضداد خاصة به يستغرقان بعض الوقت.

وفي الأثناء، يكون الشخص عرضة للإصابة بالمرض.

وتعمل الأضداد الخاصة بالمستضد، بمجرد إنتاجها، مع بقية عناصر الجهاز المناعي على تدمير العامل الممرض ووقف المرض. وبشكل عام، فإن أضداد عامل ممرض معين لا تحمي من عامل ممرض آخر إلا إذا كان العاملان الممرضان متشابهين تمامًا، مثل أبناء العمومة. وبمجرد أن ينتج الجسم أضداداً أثناء استجابته الأولية للمستضد، فإنه يكوّن أيضًا خلايا ذاكرة منتجة للأضداد تظل حية حتى بعد تغلّب الأضداد على العامل الممرض. وإذا تعرّض الجسم لنفس العامل الممرض مرة أخرى، فإن استجابة الأضداد ستكون أسرع بكثير وأكثر فعالية من المرة الأولى لأن خلايا الذاكرة تكون جاهزة لإطلاق الأضداد المناوئة لذلك المستضد.

ويعني ذلك أنه إذا تعرض الشخص للعامل الممرض الخطير في المستقبل، فإن جهازه المناعي سيكون قادرًا على التصدي له فوراً، وبالتالي سيحمي الشخص من المرض.

كيف تساعد اللقاحات؟

تحتوي اللقاحات على أجزاء موهّنة أو معطلة من كائن حي معين (مستضد) تؤدي إلى استجابة مناعية داخل الجسم. وتحتوي اللقاحات الحديثة على المخطط الأولي لإنتاج المستضدات بدلاً من المستضد نفسه. وبغض النظر عما إذا كان اللقاح يتكون من المستضد نفسه أو من المخطط الأولي الذي يتيح للجسم إنتاج المستضد، فإن هذه النسخة الموهّنة لن تسبّب المرض للشخص الذي يتلقى اللقاح، ولكنها ستدفع جهاز المناعة إلى الاستجابة قدر الإمكان كما لو كانت استجابته الأولى للعامل الممرض الفعلي.

المناعة المجتمعية

وعندما يتلقّى شخص ما التطعيم، فإن من المحتمل جداً أن يتمتع بالحماية ضد المرض المستهدف. ولكن، لا يمكن تطعيم الجميع. فقد يتعذّر على الأشخاص المصابين باعتلالات صحية كامنة تسببت في إضعاف جهازهم المناعي (مثل السرطان أو فيروس العوز المناعي البشري) أو الذين يعانون من حساسية شديدة لبعض مكونات اللقاحات تلقّي التطعيم بلقاحات معينة. ولا يزال من الممكن حماية هؤلاء الأشخاص إذا كانوا يعيشون بين أشخاص آخرين تلقّوا التطعيم. وعندما يتلقّى عدد كبير من أفراد المجتمع المحلي التطعيم، فإنه سيصعب على العامل الممرض الانتشار لأن معظم الأفراد الذين يتعرضّون له يتمتعون بالمناعة. وهكذا، فإنه كلما زاد عدد الأشخاص الذين يتلقّون التطعيم، قلّ احتمال تعرّض الأشخاص الذين تتعذّر حمايتهم باللقاحات لخطر العوامل الممرضة الضارة. ويُطلق على ذلك المناعة المجتمعية، أو ما يُعرف عموماً بمناعة القطيع.

ويكتسي هذا الأمر أهمية خاصة بالنسبة للأشخاص الذين لا يتعذّر تطعيمهم فحسب، وإنما أيضا قد يكونون أكثر عرضة للأمراض التي نتلقّى التطعيم ضدها.

> **لا يمكن للمصابين باعتلالات صحية كامنة تضعف جهازهم المناعي أخذ المطاعيم**

> **لدينا الآلاف من الأضداد المختلفة في أجسامنا وتعتبر جنوداً في النظام الدفاعي**

لا حماية كاملة

ولا يوجد لقاح واحد يوفر حماية بنسبة 100%، كما أن المناعة المجتمعية لا توفر الحماية الكاملة للأشخاص الذين لا يمكن تطعيمهم بشكل مأمون. ولكن، من خلال المناعة الجماعية، سيتمتع هؤلاء الأشخاص بقدر كبير من الحماية بفضل تطعيم الأشخاص الذين من حولهم. إنّ التطعيم لا يحميك وحدك، وإنما يحمي أيضاً أفراد المجتمع المحلي الذين يتعذّر تطعيمهم. فلا تتردد في تلقّي التطعيم إذا تسنّى لك ذلك. «منظمة الصحة العالمية»

01

تحتوي اللقاحات الحديثة على المخطط الأولي لإنتاج المستضدات بدلاً من المستضد نفسه.

02

لا تحمي أضداد عامل ممرض معين من آخر إلا إذا كان العاملان الممرضان متشابهين تماماً مثل أبناء العمومة

100%

لا يوجد لقاح واحد يوفر حماية 100%، كما أن المناعة المجتمعية لا توفر الوقاية الكاملة للذين لا يمكن تطعيمهم بشكل مأمون

«صحة دبي» تواصل استقبال المستهدفين من تطعيم «كوفيد 19»





دبي-البيان الصحي

تحت شعار «التطعيم أمان واطمئنان»، تواصل هيئة الصحة في دبي استقبال المستهدفين من التطعيم ضد «كوفيد 19»، في مراكزها الصحية المنتشرة في ربوع الإمارة، والتي توافق في معاييرها الطبية ومناخها الصحي الآمن أعلى المواصفات والاشتراطات والبروتوكولات في العالم، إضافة إلى مستوياتها الفخمة التي تضاهي مثيلاتها في أكثر الدول والمدن تقدماً.

وتوفر الهيئة التطعيم ضد «كوفيد 19» بالمجان لكل من: كبار المواطنين والمقيمين للفئة العمرية «60 سنة فما فوق»، وأصحاب الأمراض المزمنة وأصحاب الهمم، والمنتسبين لخط الدفاع الأول في القطاعين «الحكومي والخاص»، والعاملين في المهن الحيوية التي تقتضي مواجه مباشرة مع المتعاملين.



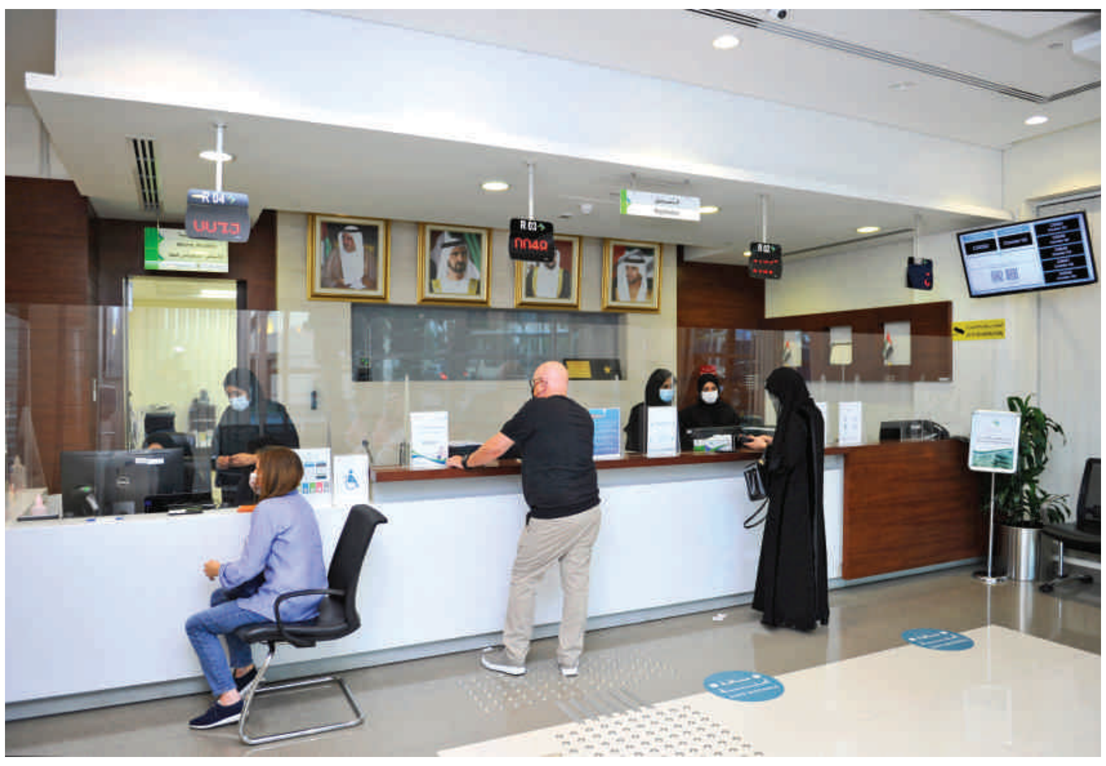














8 نصائح للحفاظ على صحة الكلى

يؤكد الأطباء أن الحفاظ على صحة الكلى لا يقل أهمية عن العناية بأعضاء الجسم الأخرى، إذ تعتبر الكليتان من أهم الأعضاء الحيوية، ومن الضروري الحفاظ عليهما من خلال اتباع نمط حياة صحي وسليم، وفيما يلي 8 نصائح للحفاظ على صحة الكلى وفقاً لمجلة نيو هيلث جورنال:

1 القاعدة الذهبية (الترطيب)

من المستحسن تناول نحو 8 أكواب من الماء في اليوم، مع التركيز على شرب ما يكفي حتى يصبح بولك أصفر فاتحاً أو عديم اللون.

2 نظام غذائي صحي

يعد مرض السكري وارتفاع ضغط الدم من الأسباب الرئيسة لأمراض الكلى، لذا يجب تناول الأطعمة الصحية والفواكه والخضراوات مثل القرنبيط والتوت الأزرق والأسماك والحبوب الكاملة وغيرها.

3 الحفاظ على الوزن المثالي

من المهم للغاية مراعاة الوزن المثالي لتحافظ على صحتك بشكل عام وعلى كليتيك بشكل خاص، لذا فإن الطريقة الأفضل لوقايتك هي حفاظك على وزن صحي باتباع نظام غذائي متوازن وممارسة النشاط البدني واتباع نمط حياة وعادات صحية.

4 الابتعاد عن العادات السيئة

تجنب كل ما يمكن أن يؤذي جسمك، ويعوق عمل أعضائك بالشكل السليم، فبعض العادات قد تكون لها تأثيرات مباشرة وسلبية على الصحة وأعضاء الجسم بما فيها الكليتان.

5 تجنب الموالح والتوازن في تناول البروتينات

أكثر نوعين غذائيين قد يسببان الأذى للكلى إن لم يتم ضبطهما بشكل سليم هما: البروتينات، والموالح.

6 ضبط سكر الدم

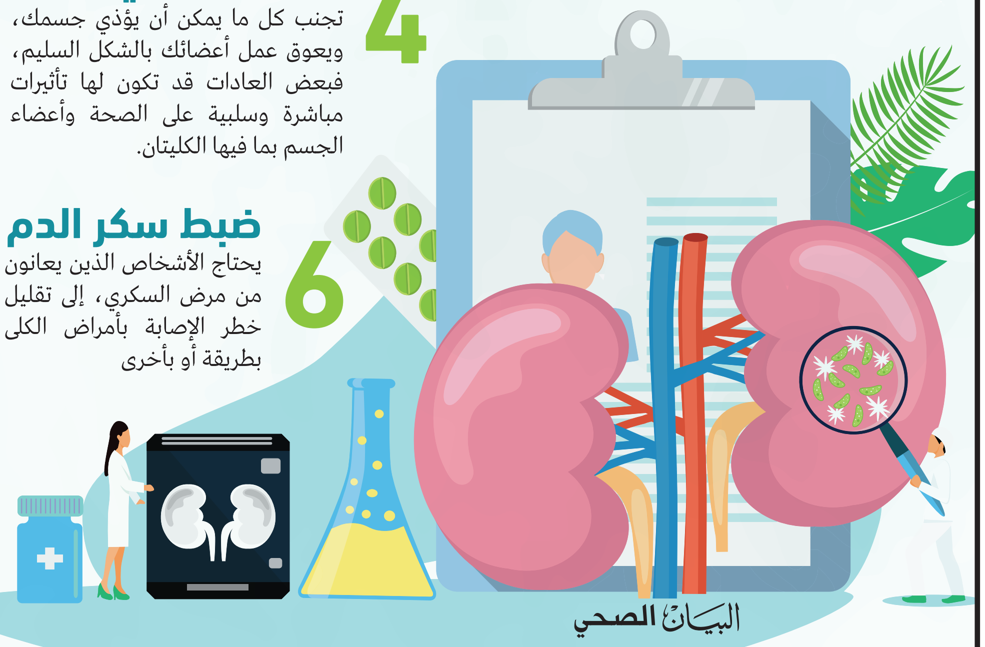
يحتاج الأشخاص الذين يعانون من مرض السكري، إلى تقليل خطر الإصابة بأمراض الكلى بطريقة أو بأخرى

7 اتباع نمط حياة صحي

الاهتمام بنوعية غذائك بحيث يسهم بشكل كبير في تعزيز صحة كليتيك بشكل مباشر، عن طريق ممارسة النشاط البدني المنتظم بما لا يقل عن 150 دقيقة أسبوعياً.

8 فحص وضبط ضغط الدم

آخر نصيحة للعناية بالكلى لعام 2021، هي أنك تحتاج أيضاً إلى مراقبة مستويات ضغط الدم لديك والتحكم فيها، إلى جانب سكر الدم، حيث يلعب ضغط الدم أيضاً دوراً رئيسياً في الحفاظ على صحة الكلى.



البيان الصحي

المخاوف المالية قد تزيد من خطر الإصابة بأزمة قلبية



أفادت دراسة حديثة صدرت في جنوب أفريقيا، نشرت في مجلة القلب العالمية بأن مخاوف الأشخاص المالية قد تزيد من خطر الإصابة بأزمة قلبية بمقدار 13 ضعفاً، وتزيد ضغط العمل بمقدار 6 أضعاف تقريباً.

ولدراسة تأثير العوامل النفسية والاجتماعية على فرص الإصابة بأزمة قلبية، فحص الباحثون بجامعة ويتواترسراند في جنوب أفريقيا 106 من المرضى، الذين دخلوا إلى مستشفى في جوهانسبرج نتيجة إصابتهم بنوبة قلبية، كما فحصوا مجموعة أخرى من الأشخاص بلغ عددها 106 مشاركين كمجموعة ضبطية. **(دبي- البيان الصحي)**

شرب الشاي 5 مرات في اليوم يحسّن التركيز



كشفت دراسة جديدة أجراها باحثو جامعة نيوكاسل البريطانية أن الشاي يحسّن الوظائف الإدراكية لدى الأشخاص الذين تزيد أعمارهم على 85 عاماً.

ودرس الباحثون عادات شرب الشاي لأكثر من 1000 مشارك في الدراسة تزيد أعمارهم على 85 عاماً، والذين يعيشون في منازلهم أو في دور رعاية، ووجدوا أن أولئك الذين يشربون أكثر من 5 أكواب من الشاي يومياً مع أو بدون الحليب، يتمتعون أفضل في بعض الاختبارات المعرفية.

ووجد الباحثون أن الأشخاص الذين يشربون أكثر من 5 أكواب في اليوم، يتمتعون بقدرة أكبر على التركيز والانتباه. ووفقاً لصحيفة «ديلي ميل» البريطانية، ثبت أن محبي الشاي لديهم مهارات حركية أفضل، والأمر الذي يظهر علاقة أفضل بين الدماغ والأطراف.

وفي الاختبارات، وجد الباحثون أن المشاركين الذين يشربون الشاي 5 مرات في اليوم على الأقل، هم لديهم ردود فعل أكثر دقة وسرعة، ما يساعدهم على إتمام الأنشطة اليومية مثل قيادة السيارة والحياكة وغيرهما.

وأظهرت الأبحاث السابقة أن الشاي له فوائد صحية، بما في ذلك خفض ضغط الدم والكوليسترول، وربما يساعد حتى في فقدان الوزن. وقال الدكتور «إدوارد أوكيلو» في مركز أبحاث التغذية البشرية في جامعة نيوكاسل: «قد تكون المهارات التي يحتفظ بها محبو الشاي، لا ترجع إلى المركبات الكيميائية الموجودة في الشاي فقط، بل أيضاً نتيجة لاتباع طقوس إعداد الشاي، والدردشة أثناء شربه مع الناس، فكل هذه الأشياء تنشّط الوظائف الإدراكية لدى المسنين». (**،دبي - البيان الصحي**)

كلمة العدد

هيئة الصحة

اللقاحات عبر التاريخ

على مر التاريخ، تمكّن الإنسان من استحداث لقاحات ضد عدد من الأمراض المهددة للحياة، بما فيها التهاب السحايا والتيتانوس والحصبة وشلل الأطفال.

وفي أوائل القرن العشرين، كان شلل الأطفال مرضاً عالمياً، إذ تسبب في إصابة مئات الآلاف من الأشخاص بالشلل كل عام، وبحلول عام 1950، استُحدث لقاحان فعالان ضد هذا المرض، غير أن التطعيم في بعض مناطق العالم، ولا سيما في أفريقيا، ما زال غير شائع بما يكفي لوقف انتشار شلل الأطفال.

وفي ثمانينيات القرن الماضي، بدأت جهود عالمية موحدة من أجل استئصال شلل الأطفال من على وجه الأرض، وعلى مدى سنوات وعقود عديدة، انتشر التطعيم ضد شلل الأطفال في جميع القارات، من خلال زيارات التمنيع الروتيني، وحملات التطعيم الجماعي، وقد جرى تطعيم ملايين الأشخاص، معظمهم من الأطفال، وفي أغسطس 2020، تم الإشهاد على خلو القارة الأفريقية من شلل الأطفال، لتلتحق هكذا بجميع المناطق الأخرى من العالم، التي تمكّنت من استئصال شلل الأطفال، باستثناء باكستان وأفغانستان.

وكما تقول منظمة الصحة العالمية، يُعد التطعيم من أفضل الطرق للوقاية من الأمراض، وتشير التقديرات إلى أن اللقاحات تؤدي في الإجمالي إلى إنقاذ أرواح ما بين مليوني و3 ملايين شخص سنوياً.

ويساعد برنامج منظمة الصحة العالمية لمأمونية اللقاحات، بالتعاون مع الحكومات ومصنعي اللقاحات والعلماء والخبراء في مجال الطب، على رصد مأمونية اللقاحات باستمرار، ويساعد ذلك على ضمان مأمونية اللقاحات لك ولأسرتك.

وتعمل المنظمة على ضمان حصول كل شخص في كل مكان على الحماية، التي تكفلها اللقاحات المأمونة والفعّالة، لذلك، فإننا نساعد البلدان على وضع أنظمة صارمة لمأمونية اللقاحات- إلى جانب سائر الأدوية- والعمل على تحديد أدق المعايير لتنظيمها.

ويتعاون خبراء المنظمة مع العلماء الخارجيين على رصد البيانات الخاصة بمأمونية أكثر من 20 لقاحاً، على نحو متواصل، وتحديثها.

كما تساعد المنظمة البلدان، بالتعاون مع الشركاء الخارجيين، على إجراء التحقيقات بشأن المسائل، التي قد تثير القلق، والإبلاغ عنها.

هيئة التحرير

تدليل الأجداد لأحفادهم قد يؤثر سلباً على صحتهم

دبي - البيان الصحي



كشفت دراسة بريطانية حديثة نشرتها دورية ميدكال ساينس أن مبالغة الأجداد في تدليل أحفادهم قد يكون له تأثير سلبي على صحة الأطفال، فيما يتعلق بالنظام الغذائي والوزن والنشاط البدني والتدخين.

وللوصول إلى نتائج الدراسة، فحص الباحثون بجامعة جلاسكو البريطانية، 56 دراسة سابقة تضمنت بيانات من 18 دولة من بينها بريطانيا والولايات المتحدة والصين واليابان. وركزت الدراسة على التأثير المحتمل للأجداد الذين يقدمون رعاية مُهمة للأطفال في السنوات الأولى من أعمارهم. وتناول البحث 3 مجالات لتأثير الأجداد على صحة أحفادهم شملت النظام الغذائي والوزن والنشاط البدني والتدخين.

ووجد الباحثون أن الأجداد غالباً يميلون إلى تدليل أحفادهم والإفراط في تقديم الأطعمة لهم. وتوصلت الدراسة أيضاً إلى أن بعض الأجداد يدخنون أمام أحفادهم ولا يوفرون لهم الفرصة لممارسة تمارين بدنية كافية.

وفيما يتعلق بالنظام الغذائي والوزن، كشفت الدراسة أن سلوك الأجداد له تأثير سلبي على الأطفال.

ووصف الآباء الأجداد بأنهم متساهلون مع الأحفاد ولديهم أفكار خاطئة حول أفضل سبل رعاية الأطفال، واتهموهم باستخدام الغذاء كوسيلة للتأثير على العاطفة.

سكريات

وذكرت دراسات عديدة أن الأجداد يميلون إلى إعطاء أحفادهم أطعمة تحتوي على كميات كبيرة من السكريات والدهون حتى في صورة مكافأة لهم.

وشعر الآباء بعدم قدرتهم على التدخل لأنهم كانوا يعتمدون على الأجداد على المساعدة في تربية أبنائهم.

وتوصلت الدراسة أيضاً إلى أن الأحفاد لا يحصلون على فرصة كافية لممارسة أي نشاط بدني وهم في رعاية أجدادهم.

وقال الدكتور سيتفاني تشامبرز، قائد فريق البحث، إنه «بناء على الدراسات التي بحثناها فإن الآباء يجدون صعوبة في أغلب الأحيان على ما يبدو في مناقشة مشاكل التدخين السلبي أو المبالغة في تدليل الأحفاد».

وأضاف: «رغم أن نتائج الدراسة توضح أن سلوكاً مثل التعرض للتدخين أو تدليل الأطفال باستمرار يزيد من خطر الإصابة بالسرطان مع بلوغ الطفل سن البلوغ، فإنه من الواضح أيضاً من هذه الأدلة أن هذه المخاطر غير مقصودة».

ركوب الخيل يحسّن القدرات المعرفية للأطفال



أفادت دراسة يابانية حديثة بأن ركوب الخيل يمكن أن يحسّن القدرات المعرفية لدى الأطفال، ويعزز مهارات التعلم والذاكرة وحل المشكلات. الدراسة أجراها باحثون بجامعة طوكيو للزراعة، ونشروا نتائجها السبت 4-3-2017، في دورية (Frontiers in Public Health) العلمية.

وأوضح الباحثون أن دراسات سابقة أثبتت فوائد ركوب الخيل فيما يتعلق بتعزيز الصحة الجسدية والنفسية للأشخاص، ولكن لم تتطرق الأبحاث من قبل لتأثيره على الأطفال.

ولرصد ذلك التأثير، راقب فريق البحث أداء مجموعة من الأطفال، في اختبارات بسيطة للتعلم والذاكرة والمعرفة، قبل وبعد ركوب الخيل.

وأظهرت النتائج أن الأطفال الذين ركبوا الخيل ظهر عليهم تحسناً كبيراً في القدرة على أداء المهام السلوكية والمعرفية، بالمقارنة مع من لم يركبوا الخيول. وعن السبب في ذلك، وجد الباحثون أن آثار الاهتزازات التي تنتج عن ركوب الخيول، تؤدي إلى تنشيط الجهاز العصبي الودي أو «السمبثاوي»، الذي يعزز القدرة على التعلم عند الأطفال. وقالوا إن «هناك العديد من الفوائد الناجمة عن التفاعلات بين الإنسان والحيوانات الأليفة، تعود بالنفع على نمو الطفل، ومنها القدرة على اتخاذ قرارات مدروسة والتوصل إلى استنتاجات منطقية». **(دبي - البيان الصحي)**